

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

**ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ,
ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ
И РУКОПАШНОМУ БОЮ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1982

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ,
ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ
И РУКОПАШНОМУ БОЮ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1962

Мастера спорта кандидат педагогических наук полковник запаса В а р а к и н А. П., подполковник В ы ш п о л ь с к и й В. В., полковник Т а р а с о в И. М., подполковник Т у м а н о в К. П., кандидат педагогических наук подполковник Ч и х а ч е в Ю. Т. — «Обучение передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою».

В брошюре излагаются способы передвижения, приемы преодоления препятствий, метания гранат, рукопашного боя и методика обучения; раскрываются организация и методика проведения учебных занятий в подразделениях по данному разделу физической подготовки.

Брошюра рассчитана на сержантов, проводящих практическое обучение солдат, а также на командиров взводов. I, II и IV разделы написаны В а р а к и н ы м А. П., III раздел — Т у м а н о в ы м К. П., V раздел — Т а р а с о в ы м И. М., VI раздел — В а р а к и н ы м А. П. и Т а р а с о в ы м И. М., VII раздел — Ч и х а ч е в ы м Ю. Т. Подраздел «Проверка техники приемов рукопашного боя» разработан полковником А з а р о в ы м К. Г. и мастером спорта подполковником К у л е ш о в ы м В. М. VIII раздел — В ы ш п о л ь с к и м В. В.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ И РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Боевые действия в современной войне требуют от военнослужащих всех родов войск высокой физической подготовленности. Успешно действовать в сложных условиях современного боя может только хорошо обученный, морально устойчивый, волевой и физически разносторонне развитый воин.

Для развития у военнослужащих физических качеств и военно-прикладных навыков, необходимых для успешных действий в бою, используются разнообразные средства физической подготовки. Наиболее ценными прикладными средствами являются передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой.

На занятиях по этому разделу физической подготовки проводится обучение способам передвижения на местности, приемам преодоления препятствий, метания гранат, рукопашного боя и тренировка в их выполнении в различных сочетаниях между собой и с другими действиями. Бег, перебежки, прыжки, перелезание, соскакивание в траншею и выскакивание, посадка в автомобиль, танк и высадка из них, метание осколочных и противотанковых гранат, разнообразные приемы рукопашного боя представляют собой прежде всего способы действий бойца на поле боя. Овладение этими приемами повышает боевое мастерство военнослужащих, позволяет им сноровисто действовать в различных условиях и успешно выполнять свои задачи на учениях и в бою.

Бег, перебежки, переползание, преодоление препятствий, метание гранат и приемы рукопашного боя являются также

ценными физическими упражнениями, оказывающими разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Из приемов данного раздела следует выделить прежде всего бег. При методически правильно проводимой тренировке в беге развиваются наиболее важные для военнослужащих физические качества — скорость при передвижении по местности и выносливость.

Ценным средством совершенствования физической подготовки военнослужащих является и преодоление препятствий. Упражнения в преодолении препятствий, особенно безопорные и опорные прыжки, являются отличным средством развития скорости и ловкости. Выполнение упражнений в перелезании, в переноске груза, в посадке в макеты автомобиля, танка и в выскакивании из них требует значительного напряжения сил. Под влиянием этих упражнений у занимающихся развивается сила и способность быстро передвигаться и действовать с грузами.

Метание гранат по целям, нанесение уколов и ударов, применение защит, захватов, бросков и приемов обезоруживания облегчают выработку точности и согласованности движений, а потому способствуют приобретению умения действовать точно и быстро в разнообразной обстановке.

Одной из характерных особенностей занятий по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою является комплексное выполнение различных по своему характеру приемов и действий. На каждом занятии проводится комплексная тренировка, которая состоит в скоростном передвижении по полосе с преодолением препятствий, переноской груза, метанием гранат по целям и с нанесением уколов и ударов по чучелам. В процессе таких тренировок развиваются одновременно все основные физические качества — скорость, сила, ловкость, выносливость — и вырабатывается способность быстро переключаться с одних напряженных действий на другие.

Комплексные тренировочные упражнения характеризуются постоянным усложнением обстановки и быстрыми ее изменениями. Особенно быстро и неожиданно для обучаемого изменяется обстановка при тренировке в выполнении приемов рукопашного боя, где широко применяются внезапное нападение партнера с тренировочной палкой или макетом оружия, обезоруживание «противника», простейшие формы единоборства в парах и другие тренировочные упражнения типа учебных схваток. Такие упражнения, связанные с быстрыми реакциями на действия «противника»,

развивают находчивость, инициативность, решительность, смелость и другие качества, необходимые для умелых действий в сложной обстановке.

Таким образом, обучение передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою и соответствующая тренировка являются ценными средствами разносторонней физической подготовки военнослужащих и выработки у них качеств и навыков, необходимых для успешных действий в бою.

Однако эти качества и навыки могут успешно развиваться лишь в том случае, если занятия будут проводиться с соблюдением правильной методики обучения и тренировки.

В данной брошюре изложены основные вопросы методики обучения способам передвижения, приемам преодоления препятствий, рукопашного боя и организации занятий по этому разделу физической подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Виды занятий, их содержание и типовой план

В целях лучшего изучения способов передвижения, приемов преодоления препятствий, метания гранат и рукопашного боя Наставление по физической подготовке рекомендует проводить отдельно занятия по передвижению и преодолению препятствий и отдельно — по рукопашному бою.

В содержание занятий по передвижению и преодолению препятствий включается изучение способов передвижения, приемов преодоления препятствий, метания гранат, переноски груза, вскакивания в макет автомобиля, танка и тренировка в выполнении этих приемов в разнообразной обстановке. Занятия по передвижению и преодолению препятствий проводятся преимущественно на полосе препятствий. Два — три занятия могут проводиться на местности.

В содержание занятий по рукопашному бою включается изучение приемов боя автоматом (карабином), ножом, ударов кулаком, ногой, захватов, бросков, приемов обезоруживания и тренировка в их выполнении в разнообразной обстановке.

Количество и соотношение занятий по передвижению и преодолению препятствий и по рукопашному бою в отдельные периоды обучения в различных родах войск может быть неодинаковым и определяется программами боевой подготовки.

Организация и методика проведения занятий по передвижению и преодолению препятствий

Занятия по передвижению и преодолению препятствий проводятся по следующему типовому плану.

Подготовительная часть (5—7 минут).

1. Построение занимающихся, их проверка и объяснение содержания занятия.

2. Ходьба, бег, упражнения для отдельных групп мышц, прыжковые упражнения, бег с попутным преодолением препятствий, перебежки.

Основная часть (40—42 минуты).

1. Изучение способов передвижения, приемов преодоления препятствий, метания гранат, переноски груза; упражнения на макете танка (для танкистов) и тренировка в их выполнении — 30 минут.

2. Комплексная тренировка в выполнении изученных приемов в разнообразной и усложненной обстановке — 10—12 минут.

Заключительная часть (3—5 минут).

Упражнения в глубоком дыхании, выполнение строевых приемов. Подведение итогов занятия.

Занятия организуются и проводятся преимущественно в составе взвода. При небольшой численности роты они могут проводиться и в составе роты.

Подготовительная и заключительная части занятий, а также комплексная тренировка проводятся в составе взвода (роты).

Изучение приемов и тренировка в их выполнении в основной части в зависимости от количества занимающихся, оборудования мест занятий и их содержания могут проводиться:

1) в составе взвода (роты) с последовательной отработкой двух — трех приемов;

2) в двух группах (во взводе, роте) со сменой мест занятий через 15 минут;

3) по отделениям со сменой мест занятий через 8—10 минут.

Первый вариант применяется при небольшой численности занимающихся, а также в тех случаях, когда на полосе препятствий одновременно занимаются 2—3 взвода. Вторым и третьим вариантами применяются при большом числе занимающихся, когда обучение военнослужащих в составе целого подразделения затруднительно, а условия позволяют проводить занятия по группам или отделениям.

Деление взвода (роты) на две группы при проведении основной части занятия по второму варианту в зависимости от различных условий может производиться по-разному. В одних случаях взвод делится на группу молодых солдат и группу старослужащих; в других случаях одну

группу могут составлять два отделения, другую — третье отделение.

Проведение подготовительной части. Для начала занятий взвод (рота) строится в две шеренги. Командир проверяет наличие людей, заправку обмундирования, подгонку снаряжения, а также наличие необходимого инвентаря и оборудования. Затем он сообщает содержание данного занятия.

Далее командир приступает к практическому проведению подготовительной части, чаще всего без оружия. Взвод (рота) поворачивается направо и начинает движение в колонне по два или в колонне по одному. Темп движения ускоряется; ходьба походным шагом переходит в ускоренную ходьбу, ходьбу пригнувшись, а затем сменяется медленным бегом по дорожкам полосы препятствий или по прилегающей местности. В процессе бега командир дает необходимые указания и замечания для исправления ошибок в движениях рук, постановке ног, дыхании и т. п. После 100—200 м бега подразделение переходит на шаг. Далее выполняются упражнения для отдельных групп мышц, а также специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения для совершенствования элементов техники бега.

К наиболее характерным общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба с выпадами и взмахами рук вверх назад и вниз назад; ходьба с выпадами и с закручиванием корпуса вправо и влево; наклоны корпуса вперед с доставанием пальцами земли и выпрямления со взмахами рук и одной из ног назад; пружинистые приседания в положении выпада со сменой ног прыжками; поочередное поднятие ног вперед с доставанием ими вытянутых рук; глубокие приседания с последующими прыжками вверх.

К специальным беговым и прыжковым упражнениям относятся: бег прыжковыми шагами (см. рис. 15), тройные и пятерные прыжки; бег с высоким подниманием бедра (см. рис. 11); бег с забрасыванием голени назад (см. рис. 14).

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения выполняются в течение 2—3 минут на ходу при дистанциях 2—3 шага в колонне или на месте в шеренгах при интервалах 2—3 шага.

После выполнения подготовительных упражнений проводится бег на дистанцию 150—200 м по местности или по полосе препятствий с попутным преодолением траншей,

два шириной 2—2,5 м, проволоки на низких кольях, хода сообщения, палисада.

В целях сосредоточения внимания, развития быстроты и находчивости в действиях при проведении подготовительной части может подаваться неожиданная команда «Взвод — в укрытие» или неожиданные сигналы, по которым все занимающиеся должны немедленно укрыться в траншею, колодец, ход сообщения, за препятствие.

Подготовительная часть заканчивается спокойной ходьбой и ходьбой строевым шагом.

Проведение основной части. Если основная часть занятия проводится в составе взвода, командир, заканчивая подготовительную часть, подводит взвод к месту изучения первого приема, где и приступает к обучению солдат в составе всего взвода. При этом вначале проводится совершенствование в беге или обучение приему преодоления препятствий, а затем — обучение метанию гранат, переноске груза или выполняются упражнения на макете танка.

Если изучение приемов в основной части занятия проводится по группам или отделениям, командир взвода (роты), закончив подготовительную часть, указывает, какая группа, где и чем будет заниматься, а затем дает указание развести группы к местам занятий. Сам командир взвода проводит занятие с одной из групп, обучая солдат бегу или приему преодоления препятствий. В это время заместитель командира взвода или один из командиров отделений обучает солдат другой группы приему метания гранат, переноски груза или влезанию в танк (автомобиль) и выскакиванию из него. Через 15 минут производится смена мест занятий, после чего в группах на новых местах занятия продолжают в аналогичном порядке.

Обучение каждому приему в отделениях и во взводе осуществляется в следующей последовательности: ознакомление с приемом, разучивание приема и тренировка в его выполнении в различных условиях.

Ознакомление с приемом должно создать у обучаемых правильное представление о приеме, о его назначении и технике выполнения. Ознакомление следует осуществлять кратко и в следующей последовательности:

- 1) назвать прием и образцово показать его в боевом темпе;
- 2) кратко указать, для чего и в каких случаях прием применяется;

3) снова (если необходимо) показать прием, но в медленном темпе или по частям с кратким объяснением техники его выполнения.

Показ должен быть правильным, четким, выполняться в быстром темпе и вызывать у обучаемых желание подражать действиям и движениям командира. При показе отделение (взвод) выстраивается в одну или в две шеренги на расстоянии 5—7 шагов одна от другой лицом к середине, где находится руководитель, показывающий прием. Некоторые приемы можно показывать дважды — в одну и в другую сторону.

Объяснение назначения приема и техники его выполнения должно быть кратким и понятным. Для этого при ознакомлении объясняются лишь основные положения и движения, а на второстепенные детали приема внимание обучаемых обращается лишь впоследствии, по мере изучения приема.

Для лучшего понимания приема объяснение техники его выполнения сопровождается повторным показом отдельных движений в медленном темпе или по частям.

Разучивание приема проводится в следующей последовательности:

1) выполнение приема по частям или в целом в медленном темпе в облегченных условиях;

2) выполнение приема в целом в постепенно убыстряющемся темпе;

3) выполнение приема в быстром темпе с целью закрепления навыка и развития скорости, силы и выносливости (начальная тренировка).

Способы передвижения и приемы преодоления препятствий разучиваются, как правило, путем слитного выполнения, но вначале в облегченных условиях, т. е. без оружия, при небольшой ширине и высоте препятствий. При обучении бегу, прыжкам и перелезаниям используются подготовительные упражнения, а при влезании на высокие препятствия обучаемым можно вначале оказывать помощь.

Приемы метания гранат для правильного усвоения отдельных движений и положений вначале выполняются по разделением. При этом для экономии времени и обеспечения многократности повторения обучаемые вначале могут по нескольку раз выполнять упражнения, не выпуская гранаты из руки.

Все приемы на первом этапе выполняются по 2—3 раза с исправлением ошибок. Не следует пытаться подмечать и

устранять сразу все ошибки. Вначале надо обращать внимание лишь на основные ошибки, а второстепенные устранять в процессе повторения приема.

После двух-, трехкратного выполнения приема по разделением или слитно в медленном темпе в наиболее облегченных условиях прием выполняется 3—4 раза с постепенным убыстрением и, как правило, с оружием. На этом этапе также продолжается устранение ошибок.

По мере усвоения приема следует переходить к его выполнению в быстром темпе, увеличивать длину и скорость разбега, а также расстояния до целей при метании гранат. На этом этапе выполнение приемов производится, как правило, поточно.

Тренировка в выполнении приема проводится с целью выработки навыков в умелом применении приема в разнообразной обстановке и для развития у обучаемых скорости, силы, выносливости, ловкости и других качеств. Тренировка проводится путем многократного повторения приема в постепенно усложняющейся обстановке в следующей последовательности:

1) выполнение приема на скорость, точность и силу из различных исходных положений с увеличением расстояний до препятствий, целей и с изменением их расстановки;

2) выполнение приема вслед за другими, ранее изученными приемами и действиями;

3) применение приема в комплексной тренировке, проводимой в конце основной части занятия.

Между разучиванием и тренировкой нельзя провести четкую границу: процесс разучивания постепенно, по мере овладения техникой приема, переходит в тренировку. На первом этапе тренировки продолжается совершенствование в точности и скорости выполнения приема, но в условиях некоторого усложнения обстановки. Это усложнение заключается в применении различных исходных положений (лежа, в траншее, за препятствием), в увеличении длины разбега при преодолении препятствий и дальности броска гранаты, в изменении расстановки целей и увеличении веса переносимого груза.

В последующем в целях усложнения обстановки разучиваемый прием выполняется вслед за другими действиями в разнообразных сочетаниях. Так, например, преодоление препятствия изучаемым способом может производиться вслед за перебежкой, выскакиванием из траншеи, за соскакиванием с кузова автомобиля и переноской груза.

Метание гранат может выполняться вслед за выбеганием из-за укрытия, переползанием, преодолением препятствий. Выполнение приемов в различных сочетаниях с другими действиями вырабатывает у военнослужащих навыки в умелом применении приемов в разнообразной и быстро меняющейся обстановке.

При разучивании приемов и тренировке занятия в отделениях (взводе) должны проходить живо, с достаточно высокой физической нагрузкой и плотностью. Время ожидания обучаемыми своей очереди выполнения упражнений необходимо свести к минимуму путем возможно более полного использования инвентаря и оборудования, а также применения поточного и группового порядка выполнения приемов. Объяснения при исправлении ошибок должны быть краткими. Выход из строя для выполнения упражнений и возвращение в строй после их выполнения производятся, как правило, бегом. Руководитель занятия должен постоянно уделять внимание четкости действий и строевой подтянутости. При неправильных, нерасторопных и вялых действиях необходимо подавать команду «Отставить», возвращать обучаемого в исходное положение и требовать повторения приема. Следует также отмечать наиболее удачные и расторопные действия отдельных военнослужащих и ставить их в пример остальным.

Комплексная тренировка. По истечении 30 минут основной части занятий руководитель приступает к проведению комплексной тренировки. Комплексная тренировка состоит в скоростном передвижении по полосе препятствий или по местности с преодолением препятствий изученными способами, метанием гранат, с переноской грузов, вскакиванием в макет автомобиля (танка) и с нанесением уколов и ударов по чучелам.

В каждом занятии в комплексную тренировку рекомендуется включать два упражнения. Одно из них направлено преимущественно на развитие выносливости, другое — на развитие скорости передвижения и быстроты действий.

Первое упражнение проводится на дистанции 300—600 м, как правило, поточно. Метание гранат при этом обычно не производится или выполняется в местах поворотов и по целям, вынесенным в сторону от направления движения, чтобы полностью исключить возможность попадания гранат в бегущих впереди.

Примером комплексной тренировки на занятиях со стрелковыми подразделениями по приемам 2-го контрольного

упражнения может служить следующее упражнение. Из исходного положения лежа перед первой траншеей вскочить, пробежать 60 м, перепрыгнуть ров шириной 2,5 м, взбежать по наклонной доске на забор и соскочить, пробежать к стенке и пролезть в отверстие в ней, соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения в траншею и выскочить из нее, преодолеть палисад, влезть в нижнее окно фасада дома, а с него — в верхнее окно и соскочить из положения виса, подбежать к чучелам, поразить их уколами и бегом возвратиться к месту построения на дорожке полосы препятствий против рва.

На занятиях с артиллерийскими подразделениями в подобное упражнение включается переноска снарядных ящиков, но исключается нанесение уколов по чучелам.

Для танковых подразделений примером комплексной тренировки, имеющей задачу развития выносливости, может быть следующее упражнение: из исходного положения перед первой траншеей вскочить, пробежать 60 м и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м, подбежать к забору, взбежать на него по наклонной доске и соскочить, подбежать к макету танка, взять с его борта аккумуляторный ящик весом 50 кг, обнести его вокруг макета и установить на прежнее место, влезть в танк через люк заряжающего и вылезти через запасный люк, проползти 15 м до стенки, пролезть в отверстие в ней, подбежать к колодцу и соскочить в него, по ходу сообщения пробежать в траншею, выскочить из нее и бегом возвратиться к месту построения у исходного положения.

Второе упражнение в комплексной тренировке проводится на дистанции 80—120 м. В целях развития скорости и быстроты действий это упражнение, как правило, выполняется в порядке состязаний (эстафеты).

Примером такого упражнения для стрелковых подразделений при проведении занятий по 2-му контрольному упражнению может быть следующее.

На исходном положении взвод построен в две колонны перед макетами автомобилей: направляющие с автоматами, остальные без оружия. По команде «Вперед» каждый направляющий взбегает на забор по наклонной доске, пробежит 15 м до конца участка проволоки и ложится; из положения лежа метает гранату за стенку в квадрат 3 × 3 м (если не будет попадания первой гранатой, метает вторую); после метания вскакивает, подбегает к траншее,

наносит уколы по двум чучелам, перепрыгивает через траншею, бегом возвращается к исходному рубежу и передает автомат очередному в своей колонне, который действует затем в таком же порядке. Закончившие упражнение строятся в шеренги на дорожках у краев полосы препятствий. Выигрывает та колонна (отделение, половина взвода), последний участник которой раньше закончит упражнение и станет в строй.

Для артиллерийских подразделений в подобное упражнение может включаться переноска снарядного ящика от макета автомобиля до забора и обратно или переноска ящика вокруг макета автомобиля.

Для танковых подразделений примером скоростного комплексного упражнения может быть следующее. Из исходного положения лежа в 15 м перед рвом каждый направляющий вскакивает, прыгает через ров шириной 2,5 м, берет со стола снарядный ящик, обносит его вокруг флажка, установленного в 8—10 м от стола, и снова кладет ящик на стол; с разбегу вскакивает в макет танка через люк механика-водителя и вылезает через запасный люк; пробегает 13 м к стенке, ложится и из положения лежа метает гранату по траншее (по площади шириной 3 м с траншеей посередине); если первая граната не попала в цель, военнослужащий бросает вторую. После метания гранат обучаемые по дорожкам полосы препятствий бегом возвращаются к исходному положению. При пересечении линии исходного положения очередные в колоннах (отделениях) вскакивают и выполняют упражнение в аналогичном порядке. Выигрывает то отделение (полувзвод), последний участник которого раньше закончит упражнение и станет в строй своего отделения.

Аналогично на занятиях строится комплексная тренировка по другим контрольным упражнениям (1-му и 3-му), с той разницей, что в ее содержание включаются такие сочетания действий и способы преодоления препятствий, которые характерны для этих контрольных упражнений.

Для проведения комплексной тренировки командир, построив взвод в две шеренги лицом к полосе препятствий, объясняет содержание комплексной тренировки и порядок ее проведения. При этом руководитель обязательно указывает исходное положение, порядок выполнения упражнения, порядок возвращения к исходному положению и место построения после выполнения упражнения. Для контроля

за правильностью преодоления препятствий, нанесения уколов, попадания гранат и для действий с тренировочными палками командир взвода выделяет командиров отделений или двух — трех подготовленных солдат. Одному из командиров отделений или своему заместителю он поручает руководство взводом на старте, а сам переходит на такое место полосы препятствий, откуда ему удобнее наблюдать за действиями солдат на наиболее сложном участке.

Проведение заключительной части. После окончания комплексной тренировки проводится ходьба, а также 2—3 упражнения в глубоком дыхании. Затем командир дает указание собрать гранаты, взять оружие, инвентарь и, построив взвод, подводит итоги занятия. Руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, дает оценку качества усвоения этих приемов, отмечает солдат, действовавших наиболее успешно, а отстающим дает задание на самостоятельную подготовку и прикрепляет к ним для оказания помощи хорошо подготовленных солдат.

В качестве примера приводим конспект занятия по передвижению и преодолению препятствий, на котором изучаются приемы 2-го контрольного упражнения (стр. 16).

Проведение занятий в темное время суток. Для выработки навыков в передвижениях и действиях на различной местности в темноте отдельные занятия проводятся в темное время суток.

В содержание таких занятий включается тренировка в выполнении приемов, изученных на дневных занятиях.

Подготовительная часть проводится в составе взвода и включает ходьбу, бег и упражнения для отдельных групп мышц. Дистанции между военнослужащими в колонне при ходьбе и беге в темное время увеличиваются до 2—3 м, а при движении с оружием — до 4 м.

Основная часть занятия проводится по группам или отделениям со сменой мест занятий через 8, 10 или 15 минут. Первый раз приемы в группах (отделениях) выполняются в медленном темпе. Затем приемы по 2—3 раза выполняются в более быстром темпе и из различных исходных положений. Некоторые препятствия, преодолеваемые в светлое время прыжками (стенка высотой 1,1 м, палисад), в темноте преодолеваются перелезанием. Участки рва шириной 2,5—3 м в темное время преодолеваются соскакиванием на дно рва и выскакиванием из него.

Комплексная тренировка проводится путем преодоления отдельных отрезков полосы препятствий или всей полосы. Упражнения выполняются поочередно парами в среднем темпе. В темное время выполнение отдельных приемов, а также комплексных действий не рекомендуется проводить на скорость в порядке состязаний, так как это может привести к травмам. Наряду с этим следует шире применять состязания на скрытность и бесшумность передвижения и различных действий.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

Содержание. Изучение прыжка в длину через ров и метания гранаты из положения лежа.

Форма одежды. Повседневная, с оружием и двумя гранатами (болванками).

Место занятий. Полоса препятствий.

Содержание	Время в минутах	Организационно-методические указания
------------	--------------------	---

Подготовительная часть — 7 минут

1. Построение, объяснение содержания занятий

2. Ходьба обычная, ускоренная, бег 150—200 м. Ходьба с выпадами, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжковыми шагами.

Бег с попутным преодолением траншей, палисада

Ходьбу и бег проводить в колонне по два по прилегающей местности и по полосе препятствий

Основная часть — 40 минут

I. Изучение прыжка в длину

15

1. Разучивание толчка и взлета с небольшого разбега на яме с песком

2. Выполнение прыжка с постепенным увеличением длины и скорости разбега

3. Выполнение прыжков через ров шириной 2 и 2,5 м

1-е и 2-е отделения

Выполнить поочередно по 3—4 раза

Выполнить по 3—4 раза без оружия и по 2 раза с оружием

Выполнить 1—2 раза без оружия и по 2—3 раза с оружием. Последние прыжки выполнить в порядке состязания (кто дальше)

II. Изучение метания гранаты из положения лежа

15

1. Разучивание упражнений в метании без выпуска гранаты из руки

2. Броски гранат по целям с расстояния 18—25 м

3. Состязания на меткость бросков

4. Метание из-за укрытий с предварительным подползанием

3-е отделение

Выполнять одновременно всей шеренгой 2 раза по разделением и 2 раза слитно

Выполнить по 2 броска в составе отделения по траншее и по 4—6 бросков справа и слева по одному по щитам и траншее

Выполнять броски по траншее с расстояния 25 м и по щитам с расстояния 18—20 м

Подползти к палисаду и метнуть 2 гранаты в окно фасада дома.

Смена мест занятий через 15 минут

III. Комплексная тренировка

15

1-е упражнение. Исходное положение — стоя в первой траншее. Преодолеть полосу препятствий (без переползания, метания гранат и влезания в окно фасада дома) в среднем темпе, поразить уколами чучела и бегом возвратиться к месту построения в 20 м перед рвом

2-е упражнение. Исходное положение — лежа в 20 м перед рвом. Вскочить, преодолеть роз шириной 2,5 м, взбежать на забор по наклонной доске, пробежать 15 м, лечь и метнуть гранату из положения лежа за стенку, возвратиться назад и передать оружие очередному

Выполнять поточно. Дистанция 10 м

Провести в порядке состязания между полувзводами

Заключительная часть — 3 минуты

Сбор гранат, построение, спокойная ходьба, строевые приемы.

Подведение итогов

Проверить наличие инвентаря и оружия. Отметить отличников, дать задание отстающим на самостоятельную подготовку

Организация и методика проведения занятий по рукопашному бою

Занятия по рукопашному бою в зависимости от рода войск и времени их проведения могут иметь различное содержание.

В зимний период обучения в содержание занятий по рукопашному бою входит изучение уколов (кроме артиллерийских и танковых подразделений), а также ударов ножом, кулаком, ногой и защит от них.

В летний период в содержание первых занятий включается изучение уколов с отбивами и ударов прикладом (кроме артиллерийских и танковых подразделений), а в содержание последующих занятий — изучение захватов, бросков и приемов обезоруживания.

В каждом отдельном занятии по рукопашному бою изучаются один, два, а на некоторых занятиях и три приема в зависимости от их сложности.

Все занятия по рукопашному бою проводятся по следующему плану.

Подготовительная часть (5—7 минут).

1. Построение занимающихся, проверка и объяснение содержания занятия.

2. Ходьба, бег, тренировка в изготовке к бою с автоматом, упражнения для отдельных групп мышц, упражнения вдвоем, а также упражнения в самостраховке при падениях.

Основная часть (40—42 минуты).

1. Изучение отдельных приемов рукопашного боя и тренировка в их выполнении — 30 минут.

2. Комплексная тренировка или учебные схватки — 10—12 минут.

Заключительная часть (3—5 минут).

Спокойная ходьба, медленный бег, упражнения в глубоком дыхании и подведение итогов занятия.

Занятия по рукопашному бою проводятся в составе взвода командиром взвода. Командиры отделений в качестве помощников руководителя показывают приемы, исправляют ошибки, занимаются индивидуальным обучением отстающих, а также привлекаются для действий с тренировочными палками.

Проведение подготовительной части. Если в основной части занятий изучаются приемы боя автоматом, то подготовительная часть проводится с оружием. В содержание

подготовительной части в этом случае включается ходьба обычная, ускоренная, бег, изготовка к бою на ходу, на бегу, при прыжках через траншеи и палисады.

На занятиях по изучению ударов кулаком, ногой, захватов, бросков и приемов обезоруживания подготовительная часть проводится без оружия. В этом случае после ходьбы и бега выполняются упражнения для отдельных групп мышц, парные упражнения и специальные подготовительные упражнения.

К упражнениям для отдельных групп мышц могут относиться перечисленные упражнения, применяемые в подготовительной части занятий по передвижению и преодолению препятствий, и другие вольные упражнения. К парным упражнениям относятся перетягивание друг друга в положении стоя, сидя, упражнения в сопротивлении, сталкивание друг друга руками, стоя на одной ноге, поднимание друг друга и переноска. К специальным подготовительным упражнениям относятся кувырки, перекаты и падения на бок, вперед, на спину в целях совершенствования приемов самостраховки при падениях на землю во время бросков.

Проведение основной части. Обучение приемам рукопашного боя в основной части проводится в такой же последовательности, как при обучении приемам преодоления препятствий: ознакомление, разучивание, тренировка. Наряду с этим при разучивании отдельных приемов рукопашного боя командир взвода и командиры отделений руководствуются следующими организационно-методическими указаниями.

Обучение приемам боя автоматом (уколам, отбивам, ударам прикладом) проводится на участках полосы препятствий, где установлены чучела для уколов, или на специально оборудованной площадке с установленными на ней чучелами.

Приемы боя автоматом разучиваются в следующей последовательности:

- 1) выполнение приемов на месте по разделениям;
- 2) выполнение приемов на месте в целом;
- 3) выполнение приемов на ходу и на бегу;
- 4) тренировка в поражении групп чучел в сочетании с преодолением препятствий и другими действиями.

Удары кулаком вначале разучиваются в шеренге, при этом удары наносятся по команде и самостоятельно. Затем

удары отрабатываются по подвешенным мешкам с опилками и песком.

Изучение захватов, бросков и приемов обезоруживания проводится на яме с песком и опилками или на ровной и мягкой травянистой площадке. Для изучения приемов взвод рассчитывается на пары. Приемы вначале выполняются по 2—3 раза по разделениям по общим командам руководителя и самостоятельно в парах с исправлением ошибок. Затем приемы выполняются в целом 1—2 раза по командам и 2—3 раза самостоятельно. По мере усвоения приема дальнейшее совершенствование в его выполнении проводится в парах по заданиям руководителя в постепенно усложняющейся обстановке: с подбеганием или подкрадыванием к противнику (при обучении удушающему захвату), в процессе передвижения в стойке (при обучении подножке), при неожиданном нападении противника сбоку, сзади (при обучении приему обезоруживания).

В конце основной части занятий по изучению приемов боя автоматом проводится комплексная тренировка. Она состоит в нанесении уколов штыком и ударов прикладом по группам чучел на бегу из различных исходных положений с преодолением препятствий, метанием гранат и обозначением выстрела навскидку по внезапно появляющейся цели.

В конце основной части занятий по обучению захватам, броскам и приемам обезоруживания проводятся учебные схватки с применением изученных приемов в виде простейших форм единоборства. Такими простейшими формами единоборства могут быть следующие:

- 1) вытолкнуть (вынести) партнера из круга (из площадки) или свалить его, применяя один из бросков;
- 2) захватить партнера вслед за подкрадыванием или в процессе борьбы на болевой прием и удержать его;
- 3) провести схватку невооруженного с вооруженным макетом ножа, пистолета, автомата.

В такой схватке вооруженному ставится задача напасть с оружием на «противника», а невооруженному — защититься, применить прием обезоруживания и, завладев оружием, самому напасть на партнера, который из вооруженного превратился в невооруженного и должен стремиться в свою очередь обезоружить партнера.

В целях предупреждения травм при выполнении подобных упражнений макеты оружия должны быть с мягкими

наконечниками. Удары кулаком и ногой должны только обозначаться. При загибе руки за спину, выкручивании или применении другого болевого приема партнер не должен оказывать сопротивления, а почувствовав боль, немедленно подать сигнал возгласом «Есть» или хлопком ладони по телу партнера; по сигналу выполнение приема сразу прекращается.

Заключительная часть занятий по рукопашному бою проводится так же, как и заключительная часть занятий по передвижению и преодолению препятствий, и состоит из спокойной ходьбы и выполнения упражнений в глубоком дыхании. В конце подготовительной части подводятся итоги занятий.

Для примера ниже приводится конспект одного из занятий по изучению бросков и приемов обезоруживания.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Содержание. Изучение задней подножки; совершенствование в защитах от ударов ножом сверху.

Форма одежды. Повседневная.

Материальное обеспечение. Макетов ножей 8—10 шт.

Место занятий. Яма с песком и опилками или ровная травянистая площадка.

Содержание	Время в минутах	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7 минут		
1. Построение, объяснение содержания занятий	1	
2. Ходьба, бег, ходьба в полуприседе и с выпадами, упражнения в перетягивании и в переноске друг друга	3	Ходьбу и бег проводить вокруг площадки и по местности в колонне по одному
3. Упражнения в падениях: кувырки, перекаты на бок, падение на бок через спину товарища, стоящего на четвереньках	3	Упражнения в кувырках и перекатах выполнять в шеренгах, построенных на краях ямы лицом друг к другу

Содержание	Время в минутах	Организационно-методические указания
------------	--------------------	---

Основная часть — 40 минут

I. Изучение задней подножки	20	
1. Выполнение подножки по разделениям		Выполнить по 2 раза по командам с исправлением ошибок и по 2 раза самостоятельно в парах по заданию
2. Выполнение подножки в целом.		Выполнить по 1 разу по командам и по 2 раза самостоятельно
3. Выполнение подножки в процессе передвижения в стойке		Показать момент, выгодный для подножки, и дать задание на выполнение приема в парах по 2—3 раза
II. Совершенствование в защитах от удара ножом сверху	10	
1. Выполнение приема в целом		Выполнить 2 раза медленно по командам и 2—3 раза самостоятельно в парах в убыстряющемся темпе
2. Выполнение защиты с последующим броском партнера подножкой		Выполнить по 2—3 раза по заданиям и сигналам
III. Борьба в парах	10	
1. Вытолкнуть, вынести партнера с площадки или свалить его подножкой		Выполняют по 2—3 пары одновременно в течение 1—2 минут
2. Обезоружить противника, нападающего с ножом		Выполняют по 3—4 пары одновременно. Разрешается применять подножку

Заключительная часть — 3 минуты

Построение, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании. Ходьба строевым шагом. Подведение итогов занятия	3	Дать оценку качества усвоения приемов и задание отстающим на самостоятельную подготовку
--	---	---

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Способы передвижения по различной местности включают:

1) ходьбу походным шагом, ускоренную, пригнувшись и бесшумную (подкрадывание);

2) медленный бег, бег в среднем темпе, скоростной бег, перебежки;

3) передвижение в различных условиях (в гору, с горы, по мягкому и сыпучему грунту, по вязкой и заболоченной местности, по твердому и каменистому грунту и т. п.);

4) переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку, с грузом.

Ходьба

Ходьба походным шагом. Темп ходьбы 110—120 шагов в минуту; длина шага в зависимости от роста обучаемого, грунта и выкладки — 70—80 см.

Корпус при ходьбе слегка наклонен вперед; нога ставится на землю перекатом с пятки на всю ступню; руками производятся свободные попеременные движения вперед внутрь и назад наружу. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким: на четыре—пять шагов производится вдох, на пять—шесть шагов — выдох.

Ходьба ускоренная применяется при совершении маршбросков, при движении под уклон и в подготовительной части занятий.

Темп ускоренной ходьбы — 130—140 шагов в минуту, длина шага 80—90 см. Руки совершают движения по более широкой амплитуде, чем при ходьбе походным шагом.

Ходьба пригнувшись применяется для скрытного передвижения по местности с невысокими укрытиями (низкий кустарник, высокая трава, насыпь). Согнув ноги в коленях

и наклонив корпус вперед, следует двигаться свободным широким шагом; смотреть перед собой. Оружие держать в правой слегка согнутой руке, в обеих руках или в положении «на грудь».

Бесшумная ходьба применяется для подкрадывания к противнику. Нога при бесшумной ходьбе ставится на землю осторожно, сначала на каблук или на носок (как бы ощупывая землю); тяжесть тела на выставленную ногу переносится постепенно.

Бег

Медленный бег применяется при совершении маршбросков, при движении в атаку и при проведении подготовительной части занятий.

Корпус слегка наклонен вперед. Нога, сделав мягкий толчок, сгибается в колене, выносится вперед и ставится на землю на весь след или на пятку с перекатом на переднюю часть стопы. Руками, согнутыми в локтях, производятся свободные попеременные движения вперед слегка внутрь и назад. Темп бега 150—165 шагов в минуту при длине шага 75—90 см. Дыхание ритмичное и глубокое; следует обращать внимание на то, чтобы выдох был полный.

Оружие при беге можно держать в одной руке, в обеих руках, за спиной и в положении «на грудь». В последнем случае оружие несколько сдвигается вправо и придерживается рукой у магазина (рис. 1).



Рис. 1. Медленный бег



Рис. 2. Бег в среднем темпе

Бег в среднем темпе (рис. 2) применяется при кроссах и производится свободным маховым шагом.

Темп бега 165—180 шагов в минуту; длина шага 85—90 см. Корпус держать с небольшим наклоном вперед. От-

талкивание ногой производить более энергично. После толчка ногу, сгибая в колене, выносить бедром вперед вверх и ставить на всю подошву. Голень при этом не следует сильно выносить вперед.

Грудная клетка должна быть свободно расправлена, а плечи слегка отведены назад. Руки, согнутые в локтях, должны совершать свободные, ненапряженные движения по более широкой амплитуде, чем при медленном беге.

Скоростной бег (рис. 3) применяется при перебежках, при выбегании из укрытий к боевым и транспортным машинам, при разбеге перед прыжками.

При скоростном беге отталкивание ногами и движение руками производятся энергичнее, чем при беге в среднем темпе. Нога, совершив мощный толчок, сгибается в колене, быстро выносится бедром вперед вверх и ставится на переднюю часть стопы.

Темп бега 180—200 шагов в минуту; длина шага 120—150 см. Нужно следить за дыханием и делать короткие вдохи и выдохи.

Перебежки применяются для быстрого преодоления открытых участков местности под огнем противника. Перебежка состоит из вскакивания, стремительного бега на 20—40 шагов и перехода в положение лежа.

Для вскакивания надо подтянуть обе руки на уровень

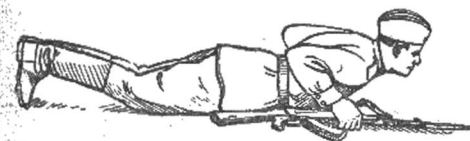


Рис. 4. Подтягивание рук к груди и сведение ног перед вскакиванием для перебежки

груди, имея оружие в правой руке, и одновременно свести ноги вместе (рис. 4); резко выпрямляя руки, опираясь о землю ладонью левой руки и тыльной стороной кисти правой руки, поднять грудь от земли и вынести правую (левую) ногу вперед (рис. 5); отталкиваясь от земли находящейся сзади ногой и руками, начать стремительный бег к намеченному укрытию.



Рис. 3. Скоростной бег

Для перехода в положение лежа в конце перебежки сделать последний шаг правой ногой вперед вправо, одно-



Рис. 5. Распрямление рук и вынос ноги вперед для начала бега



Рис. 6. Опускание на левое колено и левую руку при переходе в положение лежа

временно наклоняя корпус вперед, опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю впереди себя

пальцами вправо (рис. 6); опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок (рис. 7), быстро повернуться на живот, положить оружие на предплечье левой руки или принять изготовку к стрельбе.



Рис. 7. Переход в положение лежа

Переползание

Переползание по-пластунски применяется для скрытого передвижения по открытой местности. Лечь грудью на землю, выдвинуть вперед левую руку ладонью к земле и подтянуть правую ногу, развернув ее носком в сторону (рис. 8). Опираясь на правую ногу и как бы подтягиваясь на левой руке (прижимая ее плотно к земле), передвинуться вперед, выдвигая по земле вперед правую руку и подтягивая вперед в сторону левую ногу. Дальнейшее продвижение совершается в той же последовательности. Оружие лежит на предплечье правой руки и держится за ремень у цевья.



Рис. 8. Переползание по-пластунски

Переползание на полчетвереньках применяется для скрытного передвижения на местности с небольшими укрытиями. Для переползания опуститься на колени и опереться на предплечья или на кисти рук. Подтянуть правую ногу вперед под грудь и выдвинуть по земле вперед левую руку (рис. 9). Опираясь на правую ногу и левую руку, передвинуться вперед, выдвигая для этого левую ногу и правую руку. Дальнейшее передвижение совершается в той же последовательности.



Рис. 9. Переползание на полчетвереньках

Переползание на боку применяется преимущественно при переползании с грузом, тяжелым оружием, раненым товарищем.

Лечь на левый бок, опираясь на предплечье левой руки. Левую ногу подтянуть вперед, а правую поставить каблук



Рис. 10. Переползание на боку

ком или внутренним краем подошвы на землю возможно ближе к себе (рис. 10). Опираясь на левую руку и отталкиваясь правой ногой, передвигаться вперед. Затем выдвинуть левую руку, поставить в первоначальное положение

правую ногу и продолжать движение в том же порядке. Груз при переползании на боку передвигается волоком по земле или лежит на бедре левой ноги.

Методика обучения ходьбе и бегу

Совершенствование навыков в ходьбе походным и ускоренным шагом проводится преимущественно в подготовительной части занятия, при движении к местам занятий и при возвращении с них. Основное внимание обращается на выработку правильной походки и на устранение недостатков в постановке ног и в движении рук. Наряду с этим должна выработываться привычка к шагу нормальной и увеличенной длины, для чего в местах проведения занятий рекомендуется иметь соответствующие разметки.

Обучение технике бега проводится в зимний период обучения с молодыми солдатами на отдельных занятиях по ходьбе и бегу.

Обучение начинается с освоения техники бега в медленном и среднем темпе без оружия. Показ бега производится на отрезке 15—20 м перед взводом (отделением), построенным в одну шеренгу или в две шеренги лицом друг к другу на удалении 6—8 м одна от другой. В процессе показа руководитель обращает внимание обучаемых на положение корпуса и движение рук, на толчок ногой, вынос ее вперед и постановку на землю, на правильность дыхания и сохранение ненапряженного положения всего тела при беге.

После показа и объяснения техники бега проводится бег на 100—150 м с исправлением ошибок. Бег проводится вначале в составе взвода (отделения) в колонне по одному при дистанции 4—5 шагов по замкнутому прямоугольнику или по дорожкам полосы препятствий.

Руководитель, находясь в середине прямоугольника (или между дорожками полосы) и наблюдая за движениями обучаемых, последовательно обращает их внимание на правильность выполнения отдельных элементов техники бега. Пробежав намеченный отрезок, взвод останавливается, руководитель указывает основные ошибки и способы их исправления. Затем бег повторяется в аналогичном порядке в составе взвода (отделения), а также попеременно по одному и парами для выявления и устранения индивидуальных ошибок.

Для отработки отдельных элементов техники бега и развития силы толчка, гибкости и подвижности в суставах наряду с бегом на заданные отрезки в медленном и среднем темпе применяются специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения.

К этим упражнениям относятся: бег с высоким подниманием бедра, бег поскаками, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжковыми шагами.

Бег с высоким подниманием бедра (рис. 11) применяется для выработки навыков в правильном выносе маховой ноги и в постановке ее на землю. Корпус при беге нужно держать прямо или слегка наклонив вперед. Совершив толчок, нога, сгибаясь в колене, выносится бедром вперед вверх, голень опущена и расслаблена. На землю нога ставится на переднюю часть ступни, а затем опускается на всю



Рис. 11. Бег с высоким подниманием бедра

ступню. Продвижение вперед совершается небольшими шагами (по 30—50 см).

Бег поскаками (рис. 12) применяется для развития навыков в энергичном отталкивании ногой от земли. Продвижение вперед производится небольшими шагами за счет энергичного отталкивания стопой с полным разгибанием ноги в голеностопном суставе.



Рис. 12. Бег поскаками



Рис. 13. Семенящий бег



Рис. 14. Бег с забрасыванием голени назад

Семенящий бег (рис. 13) применяется для выработки умения расслаблять безопорную ногу и правильно ставить ее на землю. Корпус при выполнении упражнения держится прямо, руки свободно опущены и расслаблены. Безопорная нога, слегка сгибаясь в колене, проносится максимально расслабленной, как бы свободно висящей, и ставится несколько впереди опорной ноги на переднюю часть ступни. Вслед за постановкой на землю нога совершает несильный мягкий толчок и, слегка сгибаясь в колене, снова проносится максимально расслабленной. Продвижение вперед производится мелкими частыми шагами.

Бег с забрасыванием голени назад (рис. 14) применяется для выработки навыков в расслаблении мышц ног. После толчка нога, сильно сгибаясь в колене, забрасывается голенью назад до касания каблукми ягодиц. Затем нога, согнутая в колене, выносится бедром вперед вверх.

Бег прыжковыми шагами (рис. 15) применяется для развития силы толчка ног. Продвижение

вперед производится за счет поочередных прыжков с одной ноги на другую с сильным выносом ноги бедром вперед вверх.

Изложенные подготовительные упражнения применяются на всех занятиях по передвижению и преодолению препятствий. При разучивании техники бега на первых занятиях упражнения выполняются в начале основной части после пробегания отрезков в медленном и среднем темпе, а на последующих занятиях — преимущественно в подготовительной части.



Рис. 15. Бег прыжковыми шагами

Упражнения выполняются одновременно всем взводом в колонне по одному или поточно на отрезках 30—40 м. При этом прыжковые упражнения целесообразно чередовать с упражнениями на расслабление.

Для овладения техникой скоростного бега и развития скорости бега после выполнения подготовительных упражнений применяется повторное пробегание отрезков с нарастающей скоростью и с максимальной скоростью.

Бег с нарастающей скоростью проводится по дорожкам полосы препятствий на отрезках 80—100 м. Первые 15—20 м пробегаются в среднем темпе, затем на отрезке 30—40 м скорость постепенно наращивается до максимальной или близкой к максимальной, и последние 20—30 м пробегаются с достигнутой скоростью как бы по инерции. Упражнения выполняются в парах поочередно или поточно и повторяются по 3—4 раза.

Бег с максимальной скоростью начинается из различных стартовых положений (положение низкого старта, лежа, в траншее) и проводится на отрезках 50—60 м. Упражнения повторяются 3—4 раза. Для развития скоростной выносливости и выявления результатов, достигнутых в скоростном беге, на занятиях проводятся прикидки и состязания в беге на 100 м по дорожкам полосы препятствий.

Начальное обучение технике бега с использованием изложенных подготовительных упражнений осуществляется в первой половине основной части занятий по ходьбе и бегу с молодыми солдатами. Во второй половине этих занятий проводится стягивание в ходьбу и бег по мест-

ности. Стягивание вначале производится путем чередования ходьбы и бега с постепенным увеличением дистанции бега. На первом и втором занятиях чередование ходьбы и бега может быть следующим: 200—300 м ходьбы, 300 м бега — повторить 4—5 раз. На третьем и четвертом занятиях чередование может быть таким: 300 м ходьбы, 400—500 м бега — повторить 3—4 раза. На пятом и шестом занятиях — 200—300 м ходьбы, 800—1000 м бега повторить два раза.

Последующее совершенствование в беге проводится на всех занятиях по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою в подготовительной части и в комплексной тренировке, где бег по дорожкам полосы препятствий и по местности сочетается с преодолением отрезков полосы препятствий или всей полосы.

Дальнейшее стягивание в бег и развитие выносливости осуществляется при подготовке к кроссам и маршброскам.

Подготовка к кроссу проводится в летний период обучения в часы спортивной работы или в специальные часы, отводимые командиром части.

Подготовка к кроссу на 3 км может проводиться по следующему графику.

Варианты тренировок	Дистанция, м		Количество повторений	Время на один отрезок бега
	ходьба	бег		
1	300	300	5—6	60—70 сек
2	300	500	4	100—120 сек
3	200	1000	2	4 мин — 4 мин 30 сек
4	100	1000	2	3 мин 40 сек — 4 мин
5	Равномерный бег в течение 15—20 мин			
6	Бег по пересеченной местности на 3 км по нормативу			

Тренировки к кроссу проводятся 3—4 раза в неделю с перерывами между занятиями в 1—2 дня. График тренировок предусматривает постепенное возрастание дистанции бега, поэтому переходить к следующему варианту следует после того, как военнослужащие легко станут выполнять предыдущий.

По каждому варианту проводятся 2—3 тренировки. Первые тренировки проводятся на ровной местности, последующие — на пересеченной местности, желательно в лесу или на травянистом грунте.

Если в процессе тренировки отдельные военнослужащие с трудом переносят положенную по графику нагрузку, необходимо выделить их в отдельную группу и проводить тренировочные занятия по более легким вариантам, пока они не достигнут уровня подготовленности основного состава подразделения.

Тренировка к марш-броскам на 4—6 км проводится преимущественно попутно при передвижении на занятия, связанные с выходом в поле и на стрельбище, при возвращении с них, а также в специальные часы, отводимые командиром части на подготовку к марш-броскам. Тренировку рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю по графику, изложенному в Наставлении по физической подготовке (ст. 138). В графике даны пять вариантов тренировки, расположенных по степени возрастания физической нагрузки и рассчитанных на 8—10 тренировок.

Движение подразделения при тренировке к марш-броску производится в походном строю по заранее намеченному маршруту. Чередование ходьбы и бега производится согласно разметке дистанции или по времени. Растяжка колонны взвода должна выдерживаться в пределах 50 м.

Методика обучения перебежкам

Обучение перебежкам проводится после освоения солдатами техники бега в быстром темпе.

Разучивание перебежки начинается с выполнения приемов «Ложись» и «Встань» по разделениям на месте.

Для выполнения перехода в положение лежа по разделениям по команде «Делай — раз» сделать шаг правой ногой вперед вправо, опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю впереди себя, пальцами вправо. По команде «Делай — два», опираясь на левое бедро и предплечье левой руки, лечь на левый бок, а по счету «три» повернуться на живот и, выбрасывая оружие вперед, принять положение лежа.

Разучивание проводится одновременно со всем взводом (отделением), построенным в одну шеренгу на интервалах 2—3 шага.

Перед подачей каждой команды руководитель объясняет, как нужно выполнить данную часть приема, а по-

дав команду, проверяет правильность принятого положения и исправляет допущенные ошибки.

Для вскакивания по разделениям по команде «Делай — раз» подтянуть руки к груди (имея оружие в правой руке) и свести ноги вместе. По команде «Делай — два», опираясь о землю ладонью левой руки, тыльной стороной кисти правой руки и носками ног оттолкнуться от земли, выставить вперед правую (левую) ногу и, слегка подтянув другую ногу, принять положение, аналогичное стартовому. По команде «Делай — три» подняться и приставить левую ногу к правой.

Переход в положение лежа и вскакивание по разделениям с исправлением ошибок выполняются по 2—3 раза. Затем приемы выполняются по несколько раз на месте слитно по командам «Ложись» и «Встань».

Дальнейшее выполнение приемов производится на ходу, а затем на бегу с постепенным увеличением скорости движения. На этом этапе для лучшего исправления индивидуальных ошибок целесообразно приемы выполнять по одному или по два.

Последующая тренировка в перебежках проводится в составе отделений, взвода на различной местности путем преодоления участков в 100—200 м перебежками по одному, по два, группами, отделениями.

Методика обучения переползанию

Обучение переползанию вначале проводится без оружия на ровной местности, желательно по травянистой поверхности в составе отделения, находящегося в цепи.

Вначале движения могут выполняться по разделениям с уточнением и исправлением отдельных положений. Однако на этом задерживаться не следует. Основным методом обучения является слитное безостановочное переползание на отрезках 10—15 м с исправлением ошибок по ходу движения и по достижении намеченного рубежа.

По мере усвоения правильного передвижения без оружия следует переходить к переползанию с оружием и по различной местности с использованием имеющихся неровностей, канав, кочек, укрывающих ползущего.

Наряду с обучением правильному использованию местности необходимо развивать и скорость передвижения. В этих целях руководитель фиксирует время переползания обучаемых на определенном отрезке и организует эстафеты с переползанием.

ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

К приемам преодоления препятствий относятся безопорные прыжки, опорные прыжки, прыжки в глубину, перелезания и пролезания, передвижение по узкой опоре, соскакивание в траншею и выскакивание из нее, вскакивание в кузов автомобиля, макет танка и выскакивание из них.

Безопорные прыжки

Прыжок с приземлением на одну ногу (рис. 16) применяется для преодоления траншей, небольших воронок, канав и рвов шириной 2—2,5 м, проволоки на низких



Рис. 16. Прыжок с приземлением на одну ногу

кольях и других нешироких и невысоких препятствий. Для прыжка нужно сделать небольшой ускоряющийся разбег, оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, вынося другую ногу широким махом вперед вверх, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на маховую ногу и продолжать движение вперед. Корпус при прыжке подается вперед, руки движутся в такт движениям ног: при толчке правой ногой одновременно с левой ногой энергично выносятся вперед правая рука с оружием; при толчке левой ногой в начале прыжка выносятся вперед левая рука, а в момент приземления — правая.

Прыжок с приземлением на обе ноги (рис. 17) применяется для преодоления более широких горизонтальных препятствий (канав, рвов шириной до 3—3,5 м).

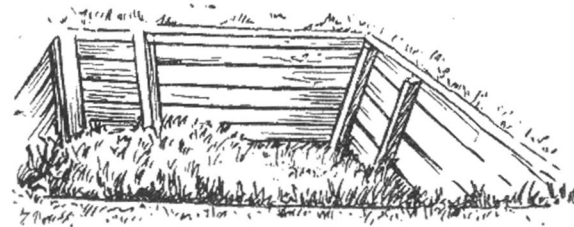


Рис. 17. Прыжок с приземлением на обе ноги

Для прыжка сделать энергичный ускоряющийся разбег длиной 18—20 м и, оттолкнувшись перед препятствием сильнейшей ногой, сделать взлет вверх, сильно вынося вперед вверх другую, согнутую в колене ногу и помогая взлету взмахом обеих рук вверх. Подтянув в полете толчковую ногу к маховой и выбрасывая затем обе ноги вперед, приземлиться на них и продолжать движение вперед.

Опорные прыжки

Прыжок наступая на препятствие (рис. 18) применяется при преодолении препятствий высотой до 0,9 м (земляной вал, палисад, фундамент здания, поваленное дерево и т. п.). Сделать короткий, но энергичный разбег, оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, подавая корпус вперед, мягко напрыгнуть на препятствие на другую, согнутую в колене ногу. Не выпрямляясь, пронести

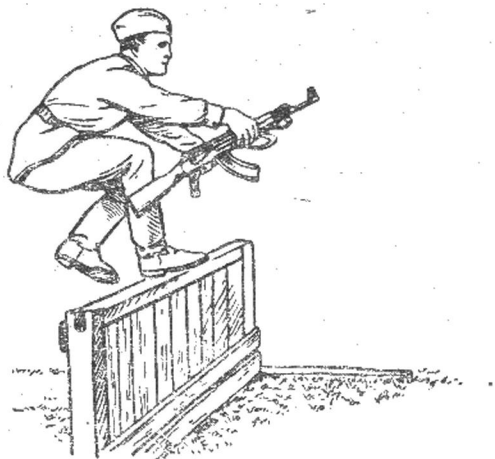


Рис. 18. Прыжок наступая на препятствие.

над препятствием толчковую ногу, приземлиться на нее и продолжать движение.

Прыжок с опорой рукой и ногой (рис. 19) применяется для преодоления препятствий высотой до 1,2 м. Сделать

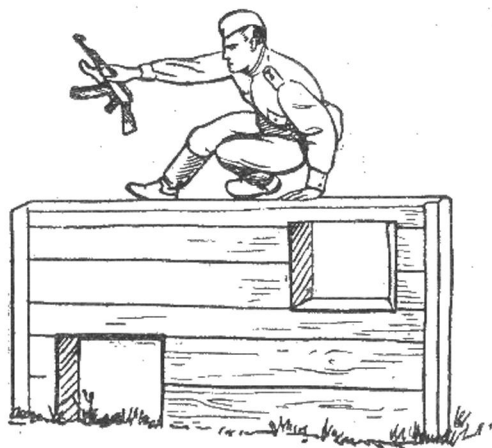


Рис. 19. Прыжок с опорой рукой и ногой

энергичный ускоряющийся разбег, оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося правую руку с оружием вперед вверх, вскочить на препятствие, опираясь о него

левой рукой и отведенной в сторону правой ногой. Не задерживаясь, пронести над препятствием левую ногу, соскочить на нее и продолжать движение. В момент напрыгивания корпус подать вперед вверх, левую руку ставить на препятствие пальцами вперед; правую ногу выносить вперед вправо энергичным махом и, слегка согнув в колене, ставить на препятствие внутренним краем подошвы.

Прыжки в глубину

Прыжок в глубину из положения стоя применяется при соскакивании в траншею и с препятствий высотой до 2 м. Стать на край препятствия и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгнуть на полусогнутые и слегка расставленные ноги. Оружие держать в обеих руках, в правой руке или за спиной.

Прыжок с опорой на руку применяется при соскакивании с препятствий высотой до 2,5 м. Для прыжка опереться о край препятствия левой рукой и правой ногой, свесив вниз левую ногу. Оттолкнувшись от препятствия, прыгнуть на полусогнутые ноги, придерживаясь за препятствие левой рукой.

Прыжок в глубину из положения сидя применяется при прыгивании с препятствий высотой до 2,5 м. Сесть на край препятствия, свесив ноги. Оттолкнувшись от препятствия руками и ногами, прыгнуть на полусогнутые и



Рис. 20. Прыжок в глубину из положения сидя



Рис. 21. Прыжок в глубину из положения виса

слегка расставленные ноги. При спрыгивании с оружием за спиной приклад автомата выводится за препятствие (рис. 20), а в момент прыжка придерживается рукой.

Прыжок в глубину из положения виса применяется при соскакивании с препятствий высотой 3—4 м. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия. Отпуская правую руку и отталкиваясь ею от препятствия, соскочить на согнутые и расставленные ноги (рис. 21).

Методика обучения прыжкам

Обучение прыжкам начинается по мере усвоения солдатами навыков в скоростном беге.

Разучивание каждого прыжка начинается с его выполнения в упрощенных условиях: через неширокие препятствия, вначале с небольшого разбега и в спокойном темпе. На первом этапе обучения руководитель при каждом повторении упражнения обращает внимание обучаемых на правильное выполнение основных элементов прыжка — толчка, взлета, приземления. По мере усвоения техники прыжка последующее его выполнение производится с постепенным увеличением скорости разбега, ширины и высоты преодолеваемых препятствий из различных исходных положений и в сочетании с другими действиями.

При обучении прыжкам применяются следующие построения обучаемых и порядок выполнения ими упражнений.

При ознакомлении с техникой прыжка и при первоначальном разучивании отделение (группа, взвод) строится в одну шеренгу в 4—5 шагах от препятствия так, чтобы руководителю удобно было наблюдать выполнение прыжка сбоку. После объяснения и показа приема обучаемым указывается исходное положение и ставится задача: выполнить прыжок, пробегать 5—8 м и бегом возвратиться в строй. Для выполнения прыжка (упражнения) первая пара выбегает на исходное положение; по команде «Вперед» она выполняет упражнение и в указанном порядке возвращается в строй. Одновременно с командой «Вперед» очередная пара из строя выбегает на исходное положение.

Когда обучаемые в основном усвоят технику прыжка и приступят к совершенствованию в его выполнении, применяется построение отделения (взвода) в колонну по одному на исходном положении для разбега. Вначале обучаемые выполняют прыжки поочередно по одному по

командам руководителя, а затем поточно при величине дистанций 8—10 шагов.

Для повышения активности обучаемых руководители занятий должны широко применять состязания накоротке на лучший результат в прыжке и на скорость преодоления отдельных отрезков с прыжками через препятствия.

Обучение прыжку в длину с приземлением на обе ноги. При ознакомлении обучаемых с приемом руководитель обращает их внимание на выполнение разбега с нарастающей скоростью, на мощный толчок без снижения скорости разбега на последних метрах, на взлет и последующее приземление.

Практическое разучивание прыжка проводится путем отработки следующих подготовительных упражнений.

1. Прыжок с небольшого разбега с сохранением в полете первой фазы прыжка. Упражнение предназначается для отработки толчка и взлета вверх. Первые 2—3 раза обучаемые выполняют только разбег с 5—7 шагов, стараясь точно попасть толчковой ногой в место отталкивания. Затем отрабатываются толчок и взлет, в процессе которого обучаемый должен как бы зависнуть в воздухе, сохраняя возможно дольше положение широкого шага (рис. 22).

Упражнение повторяется по 3—4 раза с увеличением длины разбега до 7—9 м.

2. Выполнение прыжка с подтягиванием в конце полета толчковой ноги к маховой и выбрасыванием ног вперед для приземления. В этом упражнении первая часть прыжка выполняется так же, как и в предыдущем упражнении, а затем толчковая нога подтягивается к маховой (рис. 23), после чего обе ноги разгибаются и выбрасываются вперед для приземления.

Упражнение выполняется вначале 2—3 раза с небольшого разбега в среднем темпе, а затем 2—3 раза с увеличением длины и скорости разбега.



Рис. 22. Первое подготовительное упражнение при обучении прыжку с приземлением на обе ноги — взлет

3. Прыжок в длину с полного разбега длиной 18—20 м. Первые 2—3 раза прыжок выполняется не в полную силу; руководитель ставит при этом задачу выполнить по возможности правильно основные элементы прыжка — толчок, взлет, приземление. Последующие 3—4 прыжка производятся с нарастанием скорости разбега и силы толчка.



Рис. 23. Второе подготовительное упражнение при обучении прыжку с приземлением на обе ноги — подтягивание толчковой ноги к маховой

По мере закрепления техники прыжка без оружия следует переходить к прыжкам с автоматом в руке. При прыжках с оружием внимание обращается на энергичный вынос автомата вперед вверх в момент взлета.

После того как обучаемые станут уверенно прыгать на яме с песком далее 3 м, следует переходить к выполнению прыжков через ров на полосе препятствий. Первые прыжки выполняются через участок шириной 2—2,5 м вначале без оружия, а затем с оружием. При выполнении прыжков через ров необходимо требовать немедленного продолжения бега вслед за приземлением. После уверенного выполнения прыжков через ров шириной 2,5 м

можно переходить к прыжкам через ров шириной 3 м.

Дальнейшее совершенствование в прыжках проводится в порядке состязаний на максимальную длину прыжка, а затем в процессе скоростного бега по полосе препятствий в сочетании с выполнением других действий.

Обучение прыжку наступая. После ознакомления с приемом его практическое разучивание начинается с выполнения прыжка без оружия. Прыжок выполняется через палисад по 3—4 раза с разбега в 10—12 шагов вначале в спокойном, а затем в постепенно возрастающем темпе.

Перед каждым очередным прыжком руководитель обращает внимание обучаемых на правильность выполнения отдельных элементов прыжка. Так, перед первыми прыжками основное внимание обращается на энергичный толчок и взлет для наскоки на препятствие с одновременной подачей корпуса вперед. Перед следующими прыжками внимание обучаемых обращается на мягкость

напрыгивания, для чего нога в момент постановки на препятствие должна сильно сгибаться в коленном и тазобедренном суставах.

Для отработки толчка, взлета, мягкого напрыгивания на препятствие и быстрого перехода над ним применяется также прыжок наступая на палку, которую руководитель держит в горизонтальном положении на высоте 0,7—0,8 м. В этом упражнении требуется сделать прыжок, лишь слегка коснувшись палки маховой ногой сверху. Отсутствие жесткой опоры позволяет обучаемым более отчетливо ощущать свои ошибки и вынуждает их энергичнее выполнять толчок и мягко напрыгивать на палку.

После отработки мягкого напрыгивания на палку следующие прыжки снова выполняются через палисад высотой 0,8 м. Внимание обучаемых на этом этапе обращается на отталкивание от препятствия для спрыгивания за канаву и на продолжение быстрого бега.

После усвоения прыжка без оружия дальнейшее выполнение прыжков проводится с автоматом в руке. Основное внимание при этом обращается на энергичный вынос оружия вперед при толчке правой ногой — в момент взлета, а при толчке левой ногой — в момент прохода корпуса над препятствием.

Дальнейшее совершенствование в прыжках наступая проводится в сочетании с выскакиванием из траншей, прыжками через нее, влезанием в окно фасада дома, преодолением других препятствий и метанием гранат.

Примерами таких тренировочных упражнений могут быть следующие.

1. Из положения лежа перед траншеей вскочить, перепрыгнуть через траншею, пробежать до палисада, преодолеть его прыжком наступая и бегом возвратиться назад.

2. Соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншей, выскочить из нее, преодолеть палисад и бегом возвратиться назад.

3. Метнуть гранату из траншей в щит, выскочить из траншей, преодолеть палисад, влезть в нижнее окно фасада дома, соскочить и бегом возвратиться к траншее.

Обучение прыжку с опорой рукой и ногой. Вначале разучивается прыжок через палисад высотой 0,8 м, а затем через стенку высотой 1,1 м путем выполнения следующих подготовительных упражнений.

1-е упражнение: подойдя к стенке, толчком обеих ног выйти в упор на руки (рис. 24) и поставить правую ногу на препятствие вправо (рис. 25). Пронеся левую ногу над препятствием, соскочить на нее и продолжать движение вперед.

2-е упражнение: с короткого разбега оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, опираясь вначале на

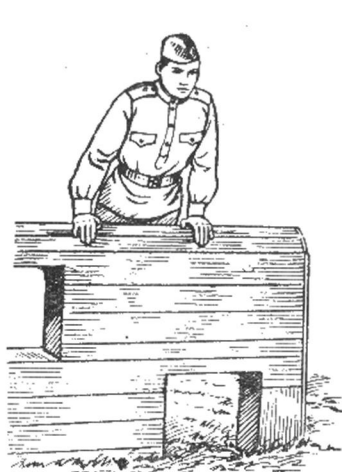


Рис. 24. Первое подготовительное упражнение—выход в упор на руки

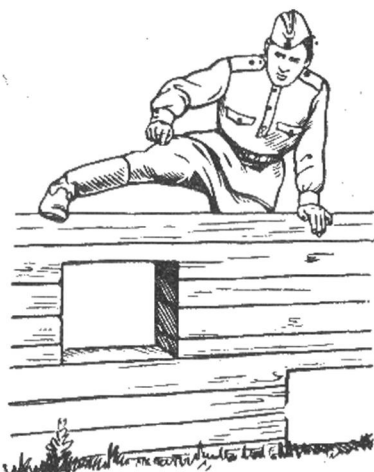


Рис. 25. Первое подготовительное упражнение—постановка правой ноги на препятствие

обе руки, а затем только на левую, вынести ноги вправо, при этом правую ногу поставить на препятствие, а левую поднести к правой. Пронеся левую ногу над препятствием, соскочить и продолжать движение.

3-е упражнение: с небольшого, но энергичного разбега сильно оттолкнуться перед препятствием левой ногой и напрыгнуть на него, опираясь о препятствие левой рукой и отведенной в сторону правой ногой. Левую ногу вслед за толчком нужно без задержки подносить к правой ноге и затем пронести над препятствием.

1-е и 2-е упражнения выполняются по 1—2 раза, 3-е упражнение — 3—5 раз, вначале с остановкой в момент опоры, а затем без остановки. В целях быстрейшего овладения приемом обучаемому на первых порах может оказываться помощь. Для этого руководитель становится за препятствием и в момент наскока обучаемого на препят-

ствие поддерживает его правой рукой за плечо, а левой — за запястье.

По мере усвоения 3-го упражнения с небольшого разбега с оказанием помощи следует переходить к преодолению стенки без помощи с постепенным увеличением скорости разбега и быстроты преодоления препятствия. Перед каждой попыткой необходимо обращать внимание на то, чтобы вынос правой ноги вперед вправо вверх производился энергичным махом и чтобы левая нога вслед за мощным толчком быстро подносилась к правой для проноса над препятствием.

Когда обучаемые станут правильно, достаточно быстро и уверенно преодолевать стенку высотой 1,1 м без оружия, следует переходить к прыжкам с оружием. Основное внимание при этом следует обращать на энергичный вынос руки с оружием вперед вверх. Первые прыжки с оружием выполняются в среднем темпе, последующие — с нарастанием скорости разбега.

Прыжок с опорой рукой и ногой относится к сложным приемам преодоления препятствий, поэтому обучение этому приему осуществляется обычно в процессе 2—3 занятий. Последующая тренировка в прыжке с опорой рукой и ногой проводится путем выполнения приема вслед за переползанием, преодолением проволоки на низких кольях, перелезанием через забор, метанием гранат и другими действиями.

Перелезания

Перелезание с опорой на бедро (рис. 26) применяется при преодолении препятствий высотой 1,1—1,5 м. Подбежав к препятствию и опираясь руками о его верхний край, оттолкнуться ногами от земли и выйти в упор на руки. Перенести над препятствием сначала левую ногу (сесть на бедро), а затем правую; перенести правую ногу, соскочить на нее и продолжать движение. Оружие иметь в руке или за спиной.



Рис. 26. Перелезание с опорой на бедро

Перелезание с опорой на грудь (рис. 27). Подбежав к препятствию, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на препятствие грудью или животом. Наклоняя корпус вперед вниз, опереться ладонью правой руки о препятствие с противоположной стороны, пронести ноги над препятствием, спрыгнуть и продолжать движение. Оружие за спиной или в правой руке.

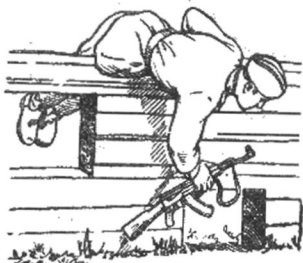


Рис. 27. Перелезание с опорой на грудь

Повиснуть на препятствии левым боком к нему так, чтобы верхний край его был под



Рис. 28. Перелезание «зацепом»: вис на подмышке левой руки



Рис. 29. Перелезание «зацепом»: зацеп правой ногой за верхний край препятствия

мышкой; левую ногу, согнутую в колене, поднять возможно выше и прижать к препятствию, а правую — отве-

сти назад; взмахом правой ноги вверх зацепиться за верхний край препятствия, перевалиться через него и соскочить. Оружие за спиной.

Перелезание «силой» (рис. 30). С разбегу оттолкнуться от земли сильнейшей ногой и, наскочивая на препятствие другой ногой, схватиться руками за его верхний край; используя инерцию разбега и силу толчка, рывком (помогая ногами) выйти в упор. Наклоняя корпус вперед и опираясь левой (правой) рукой о препятствие с противоположной стороны, перенести отмахом ноги над препятствием, соскочить и продолжать движение. Оружие за спиной. Физически хорошо подготовленные военнослужащие могут преодолевать препятствие силой также с оружием в руке.

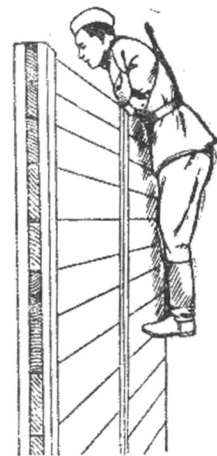


Рис. 30. Перелезание «силой»

Передвижение по узкой опоре

Передвижение сидя верхом применяется при передвижении по бревну, балке на большой высоте. Сесть верхом на бревно, поставить руки впереди себя, передавая на них тяжесть тела, сделать отмах ногами и подсесть ближе к рукам. Продолжать движение в таком же порядке.

Передвижение шагом и бегом. Стать на бревно, слегка согнув ноги в коленях, и передвигаться небольшими частыми шагами, ставя ступни ног вдоль бревна или слегка разворачивая их в стороны.

Методика обучения перелезанию и передвижению по узкой опоре

Изучение способов перелезания через высокие препятствия производится вначале по разделениям или при помощи подготовительных упражнений, содержащих основные элементы приема.

При выполнении приема по разделениям первой его частью является, как правило, наскок на препятствие с вы-

ходом в упор или вис (при перелезании зацепом); второй частью приема являются переход через препятствие и соскок.

Если обучаемые не могут сразу выполнить первую часть приема самостоятельно, то выполнение наскока производится с оказанием помощи.

После отработки наскока на препятствие и выполнения приема по разделениям переходят к слитному перелезанию без оружия с постепенным убыстрением преодоления препятствия.

Затем прием перелезания выполняется с оружием. По мере приобретения уверенности и достижения быстроты выполнения приема дальнейшее совершенствование в перелезании производится в сочетании с преодолением препятствий другими способами, из различных исходных положений, с увеличением расстояния и скорости бега до препятствия.

Обучение перелезанию «зацепом». После ознакомления с приемом обучаемые выполняют вначале отдельно наскок на препятствие. Для этого им ставится задача: с разбега оттолкнуться перед препятствием правой ногой и, наскочив (как бы набегая) на препятствие левой ногой, ухватиться руками за его верхний край и повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы край его был под мышкой. Упражнение выполняется 1—2 раза.

После отработки наскока весь прием перелезания выполняется по разделениям. По команде «Вперед» выполняется наскок так же, как и в предыдущем упражнении. Затем из положения вися на подмышках по команде «Делай — раз» выполняются мах ногой и зацеп пяткой за край препятствия; по команде «Делай — два» — перелезание и соскок. Упражнение по разделениям выполняется 2—3 раза. Затем прием выполняется слитно с постепенным убыстрением, вначале без оружия, а потом с оружием.

В последующем преодоление забора «зацепом» выполняется в сочетании с выскакиванием из рва, вслед за влезанием в кузов автомобиля и соскакиванием с автомобиля, после прыжка через ров, переноски груза и в сочетании с другими действиями.

Обучение перелезанию «силой» проводится в основном в таком же порядке, как и перелезанию «зацепом».

Вначале отрабатывается наскок и выход в упор. Основное внимание обращается на энергичный толчок от земли ногой и на сильный рывок руками, необходимый для

того, чтобы быстро и безостановочно выйти в упор. Упражнение выполняется 2—3 раза. Солдатам, которые вначале не могут выйти в упор самостоятельно, оказывается помощь.

После того как обучаемые станут уверенно выходить в упор, переходят к выполнению всего приема перелезания. Первые 3—4 раза прием выполняется без оружия с постепенным ускорением, затем с оружием за спиной и в руке.

Дальнейшая тренировка в перелезании «силой» так же, как и «зацепом», производится с выполнением этих приемов непосредственно вслед за другими действиями.

Обучение передвижению по узкой опоре проводится вначале по бревну, установленному на небольшой высоте. Для развития устойчивости обучаемым дается ряд упражнений в ходьбе и беге по бревну с поворотами, с передвижением спиной вперед и боком, с перешагиванием и прыжками через отметки на бревне.

По мере выработки навыков в сохранении устойчивого равновесия следует переходить к передвижению по высокой балке у фасада стены дома. Первые упражнения выполняются без оружия в медленном темпе; затем темп движения ускоряется, включаются ходьба и пробегание по бревну с поворотами. Когда обучаемые начнут уверенно передвигаться по высокому бревну без оружия, следует переходить к передвижению с оружием, с последующим соскакиванием на площадки и на землю.

Соскакивание в траншею и выскакивание из нее

Соскакивание в траншею из положения стоя. Подбежав к траншее, прыгнуть на ее дно с одновременным поворотом налево или направо. Оружие в одной руке или в обеих руках; в момент приземления оружие берется в положение боевой готовности.

Соскакивание в траншею с опорой на руку производится аналогично прыжку в глубину с опорой на руку.

Выскакивание из траншеи с опорой на колено. Положить оружие на бруствер и опереться руками о край траншеи; оттолкнувшись ногами от ее дна, выйти в упор на руки и поставить колено какой-либо ноги между рук на край траншеи. Приподнимаясь, взять оружие и начать движение вперед.

Выскакивание с опорой о крутости траншеи. Опираясь руками о край траншеи, а ногами о ступеньки в крутости, выскочить из траншеи и начать движение вперед.

Посадка в кузов автомобиля, макет танка и высадка из них

Посадка в кузов автомобиля производится через боковые и задний борта. При посадке используются колеса (выступы), гусеницы (бруски). Оружие при посадке находится в руке или за спиной.

Посадка в макет танка через люк механика-водителя. Наскочить с разбегу на носовую часть макета и с поворотом кругом быстро влезть в люк ногами вперед.

Для посадки через люк командира танка или заряжающего надо влезть на башню с боковой стороны макета с опорой на брусок, а затем влезть в люк.

Для высадки из люка вынести вверх обе руки, затем, опираясь руками о края люка и отталкиваясь ногами, выйти в упор на руки, вынести из люка ноги и соскочить.

Обучение соскакиванию в траншею и выскакиванию из нее, посадке в макеты автомобиля, танка и высадке из них

После ознакомления с приемами соскакивания в траншею и выскакивания из нее, посадки в макет автомобиля, танка и высадки из них первоначальное выполнение этих приемов производится поочередно парами в медленном темпе без оружия по 1—2 раза с исправлением ошибок. Затем приемы по 2—4 раза выполняются с оружием (кроме посадки в макет танка) с постепенным увеличением быстроты действий.

По мере приобретения навыков в быстром и правильном выполнении приемов дальнейшее их повторение производится вслед за другими действиями и перед их выполнением в различных сочетаниях. Примерами таких тренировочных упражнений могут быть следующие.

1. Вскочить из положения лежа в 15—20 м от траншеи, подбежать к траншее, соскочить в нее, выскочить и пробежать 10—15 м.

2. Пролезть в отверстие стенки, подбежать к траншее, соскочить в нее, выскочить и преодолеть прыжком наступающую палисад.

3. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м, влезть в кузов автомобиля с бокового борта и соскочить с другого борта.

4. Из положения лежа в 15 м от рва вскочить, перепрыгнуть через ров, влезть в кузов автомобиля с бокового борта, соскочить с заднего борта, взять из кузова патронный (снарядный) ящик, обнести его вокруг кузова и положить обратно.

5. Из положения лежа в 15—20 м от танка вскочить, подбежать к макету танка, наскочить на его носовую часть, влезть в люк механика-водителя и вылезть через люк заряжающего.

6. Взбежать по наклонной доске на забор, соскочить с него, подбежать к макету танка, взять аккумуляторный ящик, обнести вокруг танка, поставить на место, влезть в макет через люк заряжающего и вылезть через запасный люк.

Подобные упражнения можно разнообразить включением в них других действий (переползания, метания гранат) и проводить их в порядке состязаний в парах или в порядке эстафет.

МЕТАНИЕ ГРАНАТ

Метание гранат производится стоя с места, в движении (с разбега), с колена, из траншеи, из положения лежа, из люка танка.

Противотанковые гранаты метают из траншей и из-за укрытий из положений стоя, с колена и лежа.

Метание гранаты стоя с места

Метание гранаты по целям с небольших расстояний (до 20—25 м) производится с замахом вверх назад. Для метания стать лицом к цели, держа гранату в правой руке перед собой на высоте лица. Отставляя правую ногу (или выставляя левую ногу вперед), сделать замах, отводя для этого правую руку с гранатой вверх назад и слегка прогибаясь в пояснице (рис. 31). Отталкиваясь правой ногой, подавая корпус вперед и распрямляясь в пояснице, бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом и выпуская в цель захлестывающим движением в кисти.

При метании этим способом достигаются наилучшие результаты в меткости бросков.

По целям, находящимся на расстояниях более 25 м, граната метается с замахом по дуге вниз назад.

Из исходного положения, отставляя правую ногу назад (или выставляя левую ногу вперед), слегка приседая на ней и поворачивая корпус вправо, сделать замах, отводя



Рис. 31. Метание гранаты с замахом вверх назад

руку с гранатой по дуге вниз назад. Рука на замахе выпрямлена, но не напряжена (рис. 32). Отталкиваясь правой ногой и поворачиваясь грудью к цели, бросить гранату в цель, пронося ее над плечом и выпуская с дополнительным рывком в кисти. Тяжесть тела в момент броска передается на левую ногу.



Рис. 32. Метание гранаты с замахом по дуге вниз назад

Метание гранаты в движении

При метании гранаты в движении замах и бросок производятся на последних трех шагах разбега. С шагом ле-



Рис. 33. Начало замаха с первым шагом для метания гранаты в движении



Рис. 34. Продолжение замаха со вторым шагом для метания гранаты

вой ногой начать замах, опуская руку с гранатой вперед вниз (рис. 33); со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее при постановке на землю носком вправо, продолжить замах (рис. 34). С третьим шагом (левой ногой) закончить замах, отводя руку с гранатой назад (рис. 35). Используя скорость движения и толчок правой ногой, бросить гранату, пронося ее над плечом так же, как и при метании стоя с места.



Рис. 35. Окончание замаха с третьим шагом

Метание гранаты из траншеи

Для метания гранаты из траншеи положить оружие на бруствер и опереться левой рукой о край передней крутости траншеи. Отставляя правую ногу назад и передавая на нее тяжесть тела, сделать замах, отводя для этого руку с гранатой вверх назад. Отталкиваясь правой ногой и подавая корпус вперед, бросить гранату в цель.

При метании гранаты из глубокой траншеи поставить левую ногу в выемку передней крутости, а правую — в выемку задней крутости и, слегка приподнимаясь над траншеей, сделать замах (рис. 36). Распрямляя правую



Рис. 36. Метание гранаты из глубокой траншеи с опорой ногами о выемки или ступеньки в крутостях

ногу и поворачивая корпус в сторону метания, бросить гранату в цель и укрыться в траншее.

Метание гранаты из макета танка производится маховым движением руки над плечом с небольшим предварительным замахом вверх назад.

Метание гранаты из положения лежа

Положить оружие справа и, взяв гранату в правую руку, подтянуть руки к груди (рис. 37). Отталкиваясь



Рис. 37. Метание гранаты из положения лежа (исходное положение)

руками и отодвигая правую ногу назад, приподняться на левое колено и одновременно произвести замах, отводя руку с гранатой назад (рис. 38). Отталкиваясь правой ногой, поворачиваясь грудью к цели и падая корпусом вперед, бросить гранату в цель, пронося ее над плечом так же, как при метании стоя с места.



Рис. 38. Метание гранаты из положения лежа (замах)

Методика обучения приемам метания гранат

Обучение метанию гранаты стоя с места. Перед обучением метанию гранат в целях предупреждения растяжений мышц и связок в локтевом и плечевом суставах, особенно в холодную погоду, выполняются подготовительные упражнения. В качестве таких упражнений применяются: взмахи руками вверх назад и вниз назад; круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад без гранат и с гранатами в руках; имитация броска гранаты; броски гранаты с силой перед собой в землю или в насыпь.

Практическое обучение метанию гранаты стоя с места начинается с разучивания броска с замахом вверх назад. Для овладения правильным движением руки вначале солдатам дается 1—2 упражнения в выполнении движения без выпуска гранаты из руки.

1-е упражнение. Из исходного положения стоя с гранатой в руке перед лицом по команде «Замах, делай — раз» отвести руку с гранатой вверх назад и прогнуться в пояснице. По команде «Обозначить бросок, делай — два», распрямляясь в пояснице, маховым движением в вертикальной плоскости обозначить бросок гранаты. Движение руки начинать медленно, но затем ускорять и закончить захлестывающим движением в кисти.

Упражнение выполняется в разомкнутом строю одновременно всей шеренгой вначале по разделениям, а затем слитно, без остановки на замахе.

2-е упражнение выполняется так же, но замах производится с одновременным отставлением правой ноги назад, а обозначение броска начинается с распрямления правой ноги и отталкивания ею от земли.

Указанные упражнения используются в последующем в качестве подготовительных упражнений при проведении разминки.

После выполнения этих подготовительных упражнений следует переходить к броскам гранат с замахом вверх назад. Первые броски выполняются одновременно всей шеренгой (интервалы 2—3 шага) вначале по щитам, по основанию забора и стены с расстояния 15—20 м, а затем по траншее, по обозначенной площади. Броски производятся по команде «Отделение (взвод), по такой-то цели, гранатой — огонь!»

Необходимо следить, чтобы бросок начинался с отталкивания правой ногой с одновременной подачи корпуса вперед и выполнялся свободным маховым движением руки в вертикальной плоскости. Граната должна выпускаться под углом 40—45° захлестывающим движением в кисти.

После сбора гранат руководитель обращает внимание обучаемых на их ошибки и указывает способы их исправления. Затем броски гранат в аналогичном порядке повторяются еще по 4—6 раз.

Для выявления и устранения индивидуальных ошибок руководитель от группового метания переходит к броскам справа или слева по одному; при этом расстояние до целей увеличивается до 23—25 м.

По мере усвоения техники метания с замахом вверх назад можно переходить к броскам с замахом по дуге вниз назад. Первые 1—2 броска могут для уточнения отдельных положений выполняться по разделением с расстояния до целей 20—22 м. Последующие броски производятся слитно с постепенным наращиванием усилий при броске и с увеличением расстояний до целей до 35 м.

Характер целей необходимо изменять: от вертикальных целей (окно, щит, стена) переходить к горизонтальным (траншея, канава, обозначенная площадь).

Для развития меткости по мере усвоения техники метания следует на каждом занятии широко практиковать состязания на меткость бросков по различным целям. Наряду с меткостью следует добиваться большой дальности бросков. Для этого на каждом отдельном занятии и от занятия к занятию необходимо постепенно увеличивать расстояние до целей. Последние 2—3 броска на каждом занятии можно выполнять в порядке состязаний на максимальную дальность.

При выполнении бросков на дальность не следует упускать из виду и дальнейшее совершенствование меткости. Поэтому броски на дальность должны проводиться в обозначенный флажками коридор шириной 8—10 м.

Наряду с развитием меткости и увеличением дальности броска необходимо вырабатывать у солдат также быстроту действий и ориентировки при метании по различным целям в быстро меняющейся обстановке. В этих целях дальнейшее совершенствование в метании проводится путем выполнения бросков сразу после других действий или перед ними в постепенно усложняющейся обстановке. Примерами таких усложняющихся упражнений могут быть следующие.

Метание гранаты после вскакивания. Обучаемые находятся в положении лежа на линии метания в 20—25 м от целей. Руководитель указывает цель, а затем каждому очередному подает команду «Огонь», по которой обучаемый быстро вскакивает и метает гранату, стремясь обязательно попасть в цель, и затем снова быстро ложится.

В аналогичном порядке броски могут выполняться по внезапно указанной цели.

Метание гранаты после перебежки или выбегания из-за укрытия. В исходном положении отделение находится в траншее или за укрытием в 15—25 м от линии метания. Руководитель указывает порядок действий и цель для метания, а затем каждому очередному подает команду «Вперед». По этой команде обучаемый вскакивает (выскакивает из траншеи), выбегает к линии метания, бросает одну за другой две гранаты, пробегает 5—10 м вперед, а затем бегом возвращается к месту построения.

Метание гранаты после преодоления препятствий или переноски груза. В исходном положении обучаемым ставится задача на преодоление одного или двух препятствий или на переноску груза с последующим метанием гранат по цели. По команде «Вперед» очередной обучаемый выполняет указанные действия и быстро возвращается на исходное положение или к месту построения.

При выполнении подобных упражнений необходимо добиваться не только меткости бросков, но и быстроты действий. При вялом и нерасторопном выполнении упражнений необходимо в отдельных случаях подавать команду «Отставить» и требовать повторения упражнений, разъясняя занимающимся, что быстрота действий является одним из условий успешного применения гранаты.

Обучение метанию гранаты в движении начинается с разучивания броска с разбега в три шага.

Вначале так же, как и при обучении метанию гранаты стоя с места, солдаты всей шеренгой выполняют подготовительные упражнения без выпуска гранаты из руки. Для выполнения упражнения по команде «Делай — раз» надо сделать шаг левой ногой вперед и одновременно начать замах, опуская руку с гранатой вперед вниз. По команде «Делай — два» сделать шаг правой ногой вперед, разворачивая ее носком вправо, и продолжить замах, опуская руку вниз. По команде «Делай — три», вынося левую ногу вперед и слегка приседая на правой ноге, закончить замах, отводя руку с гранатой назад. По команде «Делай — четыре» обозначить бросок.

Упражнение по разделению по общей команде выполняется 2—3 раза, затем солдатам дается задание на самостоятельное выполнение с сокращением пауз между отдельными элементами, что послужит переходом к слитному выполнению всех движений.

По усвоении солдатами координации движений в данном упражнении следует переходить к броскам гранат по целям с разбега в три шага. Первые 2—3 броска целесообразно выполнять поочередно в медленном темпе с расстояния до цели 25—26 м. Последующие броски производятся с нарастающей скоростью с постепенным увеличением расстояния броска до 35—40 м.

По мере усвоения метания с разбега в три шага следует переходить к броскам с разбега в 8—10 шагов с выполнением замаха и броска на последних трех шагах и увеличением расстояния до цели (траншеи) до 45—50 м. В целях достижения большей дальности метания необходимо проводить метание в порядке состязания на максимальную дальность броска. Такие броски проводятся в конце занятия, когда мышцы и связки в результате предшествующих метаний хорошо подготовлены к резким движениям при метании на максимальную дальность.

Тренировку в метании гранат в движении следует широко сочетать с преодолением препятствий, переноской груза и другими действиями, производимыми как перед метанием, так и после бросков.

Обучение метанию гранаты из траншеи и из танка. Первоначальное разучивание приемов производится путем выполнения броска по разделению. По команде «Замах, делай — раз» обучаемые (3—4 человека), нахо-

дясь в траншее, выполняют замах. Руководитель исправляет положение руки, ног и туловища на замахе, а затем подает команду «Бросок, делай — два». Броски по разделению выполняются 2—3 раза. Гранаты бросаются по цели на расстояние 14—15 м. Затем броски выполняются слитно. Расстояние бросков гранат увеличивается до 18—20 м.

При дальнейшей тренировке в метании гранат из траншеи (из колодца, танка) броски по различным целям производятся после соскакивания в траншею с последующим выскакиванием из нее и продолжением бега.

Обучение метанию гранаты из положения лежа. Для отработки отдельных элементов приема вначале выполняется подготовительное упражнение. Из исходного положения лежа обучаемые по команде «Замах, делай — раз», отталкиваясь руками от земли, поднимаются на левое колено и принимают положение замаха. Исправив ошибки в принятии этого положения, руководитель подает команду «Обозначить бросок, делай — два», по которой обучаемые, отталкиваясь правой ногой и падая вперед, обозначают бросок, не выпуская гранату из руки. Упражнение повторяется 2—3 раза всей шеренгой.

После выполнения указанного упражнения можно переходить к броскам гранат из положения лежа по целям (по траншее, щитам). Первые броски выполняются в медленном темпе с расстояний 15—18 м. Вначале для выявления и устранения индивидуальных ошибок броски проводятся поочередно справа (слева) по одному, а затем для увеличения плотности занятий — залпом. Расстояние до целей надо увеличивать до 23—25 м и более.

После этого производится тренировка в метании гранат из положения лежа за стенку в обозначенную площадь; метание гранат сочетается с предварительной перебежкой, переползанием и преодолением препятствий.

Обучение метанию противотанковых гранат. Противотанковые гранаты метаются из траншеи и из-за укрытий стоя, с колена и из положения лежа.

Ввиду значительного веса противотанковой гранаты при резких движениях во время броска возникает опасность растяжений мышц и связок плечевого и локтевого суставов. Поэтому при метании противотанковых гранат необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) движение руки при замахе и особенно при броске

должно быть плавным, постепенно ускоряющимся к концу броска;

2) первые броски должны выполняться в наиболее спокойном темпе и на близкое расстояние; увеличивать дальность броска следует постепенно;

3) перед метанием противотанковых гранат следует тщательно проводить разминку для подготовки мышц и связок плечевого и локтевого суставов.

За исключением указанных особенностей, методика обучения метанию противотанковых гранат подобна методике обучения метанию противопехотных гранат. Вначале по несколько раз выполняются подготовительные упражнения без выпуска гранаты из руки. Затем проводятся броски из положения стоя с места по целям с расстояний 12—14 м. В последующих бросках расстояние до целей увеличивается до 15—18 м.

По мере усвоения техники метания противотанковой гранаты стоя с места следует переходить к броскам из траншеи и из-за укрытия.

Дальнейшая тренировка в метании противотанковых гранат проводится путем бросков после других действий, например после бега и соскакивания в траншею, после переноски груза и соскакивания в траншею, после соскакивания с балки, после влезания в окно фасада и соскакивания.

ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Раздел «Рукопашный бой» включает приемы боя автоматом (карабином), малой лопатой, удары ножом, кулаком, ногой, захваты, броски и приемы обезоруживания.

Приемы боя автоматом (карабином)

Изготовка к бою (рис. 39) представляет собой наиболее удобное положение для быстрого поражения противника штыком и прикладом, а также для защиты от его нападения.

Для изготровки к бою из положения «в руку» или «к ноге», поворачиваясь влоборота направо, послать автомат штыком вперед и подхватить его левой рукой за цевье, а правой — за шейку ложи. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги. Острые штыка держать на высоте шеи, кисть правой руки — впереди пряжки пояса. При обучении изготровка к бою принимается по команде «К бою — готовьсь».

Для изготровки к бою из положения «на ремень» автомат по предварительной команде берется в руку.

Из положения изготровки к бою автомат берется в руку или «на ремень».



Рис. 39. Изготровка к бою автоматом

По команде «В руку» перехватить автомат правой рукой за цевье, повернуться впол оборота налево и приставить левую ногу к правой. По команде «На ремень» подать автомат штыком на себя, перехватить правой рукой за ремень и, приставив левую ногу к правой, закинуть автомат ремнем за правое плечо.

Изготовка к бою в движении выполняется по тем же командам, что и на месте. С принятием изготовки к бою шаг ускоряется.

Укол является эффективным приемом поражения противника автоматом в рукопашной схватке.

Для нанесения укола следует из положения изготовки к бою послать автомат обеими руками вперед штыком в цель и, одновременно с этим резко выпрямляя правую (левую) ногу, сделать выпад левой (правой) ногой (рис. 40). Вслед за этим немедленно выдернуть штык и,

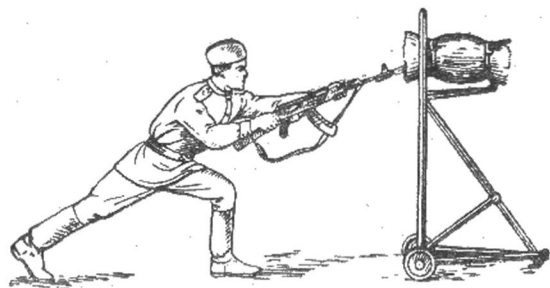


Рис. 40. Укол штыком

послав автомат снова вперед в положение изготовки к бою, продолжать движение вперед. При необходимости остаться после укола на месте нужно вслед за выдергиванием штыка возвратиться в положение изготовки к бою.

При малом расстоянии до цели укол может наноситься и без выпада.

Отбивы и отводы. Отбивы применяются для защиты от укола противника или для отведения его оружия в сторону при попытке противника выстрелить в упор. Вслед за отбивом наносится укол или удар прикладом.

Отбив вправо: быстрым движением левой руки вправо и несколько вперед, помогая коротким движением правой руки к себе, нанести удар стволом по оружию «противника», отбрасывая его вправо (рис. 41).

Отбив влево: быстрым движением левой руки влево и несколько вперед, помогая коротким движением правой руки, ударить стволом по оружию «противника» и отбросить его влево.

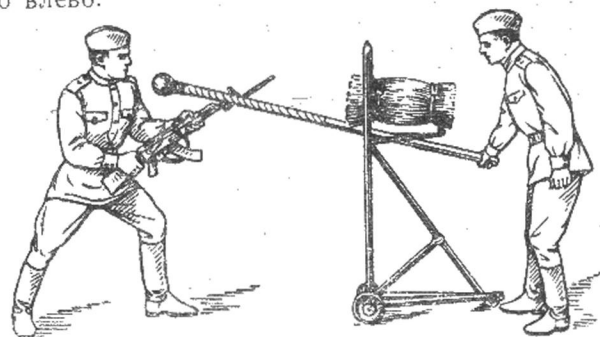


Рис. 41. Отбив вправо

Отбив вниз направо применяется для защиты от укола в нижнюю часть тела. Для отбива следует полукруговым движением левой руки влево вниз направо и несколько вперед ударить стволом по оружию «противника», отбрасывая его вправо. В момент отбива конец штыка должен быть на высоте середины бедра, кисть правой руки на высоте лица или плеча, локоть правой руки опущен.

При нападении на «противника», когда его оружие мешает нанесению укола или направлено для выстрела в упор, применяется отвод вправо или влево. Отвод состоит из захвата оружия «противника» концом ствола или основанием штыка и последующего мощного нажима с целью отвода оружия «противника» в сторону. Вслед за отводом следует укол или удар прикладом.

Удар прикладом применяется после отбива оружия противника влево на близкой дистанции, когда действия штыком затруднены.



Рис. 42. Удар прикладом

Для нанесения удара резким движением правой руки вперед вверх вправо, а левой рукой на себя с одновременным поворотом туловища влево послать автомат острым углом приклада в голову «противника». Правая нога в момент удара подставляется на линию левой, а правая рука остается согнутой в локте примерно под прямым углом (рис. 42).

Методика обучения приемам боя автоматом

Обучение изготовке к бою

Разучивание изготовки к бою вначале проводится на месте в разомкнутом одношереножном строю. Прием выполняется 4—5 раз с исправлением основных ошибок. Внимание обучаемых последовательно обращается на положение оружия, рук, ног, туловища, а также на постепенное убыстрение изготовки.

Затем изготовка к бою выполняется в движении в колонне по одному при дистанциях 3—4 шага, а также в разомкнутой шеренге. При выполнении приема в движении обращается внимание на ускорение шага или бега.

Далее тренировка в изготовке к бою проводится на ходу и на бегу с прыжками через траншеи, палисады, вслед за соскакиванием в траншею и выскакиванием из нее.

Обучение уколам

Изучение уколов (штыком) проводится на чучелах. Вначале уколы разучиваются на месте по разделениям и в целом, а затем в движении шагом и бегом.

Выполнение укола на месте по разделениям производится на три счета. По команде «Делай — раз» нанести укол с выпадом и остаться в положении укола; по команде «Делай — два», оставаясь в положении выпада, выдернуть штык; по команде «Делай — три», возвращаясь с выпада, принять положение изготовки к бою.

Отделение (взвод) строится в одну или две шеренги сбоку от чучела так, чтобы обучаемым было удобно наблюдать за выполнением приема (рис. 43). Шеренги рассчитываются на смены по 2—3 человека (по количеству чучел). Для выполнения укола очередная смена по команде руководителя выбегает к чучелам и становится на дистанции укола.

Укол выполняется по разделениям 2—3 раза с исправлением основных ошибок. Для ухода от чучел после вы-

полнения присма подается команда «Вперед», по которой обучаемые быстро проходят 6—8 шагов в изготовке к бою, обходя чучела справа или слева, и затем бегом возвращаются в строй. По команде «Вперед» очередная смена выбегает к чучелам.

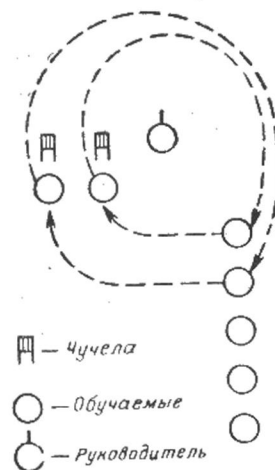


Рис. 43. Построение отделения при разучивании укола на месте

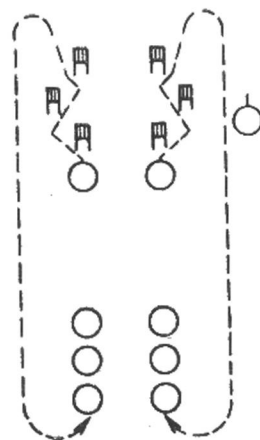


Рис. 44. Построение отделения при выполнении уколов в движении шагом и бегом

Выполнение укола в целом. Из положения изготовки к бою обучаемые по команде «Коли» наносят укол с выпадом, немедленно выдергивают штык и возвращаются в положение изготовки к бою. Каждая смена выполняет укол 3—4 раза. Для ухода от чучел так же, как и в предыдущем упражнении, подается команда «Вперед». Основное внимание обращается на точность и быстроту укола.

Выполнение укола с уходом вперед. В этом упражнении обучаемые по команде «Коли» наносят укол с места, выдергивают штык и, не возвращаясь с выпада, немедленно уходят вперед, начиная движение с ноги, стоящей сзади, и посылая автомат вперед в положение изготовки к бою. Упражнение выполняется 1—2 раза.

Нанесение уколов в движении шагом и бегом. Отделение (взвод) строится в колонну по одному или в колонну по два на удалении 15—20 м от чучел (рис. 44). Для выполнения упражнения дается указание

нанести укол в чучело (два—три чучела), а затем подается команда «Первая смена—вперед». По этой команде направляющие начинают движение ускоренным шагом к чучелам, в 5—6 шагах от них принимают положение изгот-товки к бою, без остановки наносят уколы по чучелам и, пройдя 6—8 шагов, возвращаются в строй. Для выполнения упражнения очередной сменой подается команда «Вперед». Упражнение повторяется 3—4 раза поочередно по командам и поточно. Расстановку чучел и порядок поражения их необходимо изменять. Помимо поражения чучел перед траншеей, следует включать упражнение по нанесению уколов по чучелам в траншею и за траншеей.

Дальнейшее совершенствование в уколах проводится путем поражения различных групп чучел с предварительным и последующим преодолением препятствий и метанием гранат как по заранее указанным, так и по внезапно появляющимся целям. Для развития быстроты и расторопности в действиях необходимо применять состязания в парах и эстафеты на быстроту преодоления отрезка полосы препятствий с поражением чучел.

Обучение уколам с отбивами и отводами

Обучение отбивам (отводам) проводит командир отделения поочередно со всеми обучаемыми, которые предварительно выстраиваются в шеренгу.

Вначале отбивы выполняются 3—4 раза по неподвижной палке по команде «Вправо (влево) —отбей». Затем отбивы выполняются по тренировочной палке, посылаемой на укол в правое (левое) плечо. Палка вначале посылается на укол медленно, чтобы дать обучаемому возможность выполнить отбив спокойно и правильно. При последующем повторении палка посылается на укол с ускорением.

Выполнение укола с отбивами по разделению проводится на чучелах. Для обучения уколу с отбивом вправо руководитель становится позади чучела и несколько слева от него и держит правой рукой палку, пропущенную между стойками чучела. Вызвав очередного обучаемого к чучелу, руководитель подает ему команду «Вправо (влево) —отбей». Проверив правильность отбива и указав на ошибки, руководитель подает команду «Коли»; обучаемый наносит укол и, выдернув штык, проходит вперед, а затем бегом возвращается в строй. Упражнение выполняется 1—2 раза.

Выполнение укола с отбивом в целом. В этом упражнении прием выполняется по команде «Вправо (влево) отбей—коли». Обучаемый производит отбив (отвод), укол, быстро уходит вперед и затем бегом возвращается в строй.

Отделение (взвод) при выполнении описанных упражнений строится так же, как и при выполнении укола на месте.

Нанесение уколов с отбивами в движении шагом и бегом. Обучаемые строятся в колонну по одному на расстоянии 15—20 м от чучел. Руководитель, став у чучела с тренировочной палкой, дает указание нанести укол с отбивом вправо (влево) и затем подает очередному обучаемому команду «Вперед». Обучаемый с ходу производит отбив, наносит укол, проходит 6—8 шагов вперед и бегом возвращается в строй.

Первые 2—3 раза отбив производится по неподвижной палке. В дальнейшем руководитель чередует неподвижное положение палки с обозначением ею укола.

От поражения одного чучела следует переходить к нанесению уколов с отбивами и без отбивов по 3—4 чучелам, которые расставляются в изменяющемся порядке.

Обучение удару прикладом

Обучение удару прикладом сбоку проводится в следующей последовательности: 1) разучивание удара без поражения цели; 2) нанесение удара по цели на месте; 3) нанесение удара по целям в движении; 4) нанесение удара после отбива влево.

Нанесение удара без поражения цели производится обучаемыми одновременно в разомкнутом одношереножном строю. По команде руководителя «Прикладом сбоку—бей» обучаемые выполняют движение удара и остаются в конечном положении для исправления ошибок. Затем подается команда «Закройсь», по которой обучаемые принимают положение изгот-товки к бою. Прием выполняется несколько раз по разделениям и в целом, причем исправляются допущенные ошибки.

Нанесение удара на месте по цели. Удар наносится по шару тренировочной палки, которую руководитель держит в правой руке шаром вперед. Отделение (взвод) строится в одну шеренгу и размыкается на 2—3 шага. Руководитель поочередно подходит к каждому обучаемому и, подставив шар, подает команду «Прикладом

сбоку — бей»; проверив положение на ударе и указав на допущенные ошибки, подает команду «Закройсь». Прием выполняется каждым обучаемым 2—3 раза по разделением, а затем 2—3 раза в целом.

Нанесение удара в движении. Отделение (взвод) строится в колонну по одному. Руководитель с тренировочной палкой становится в 10—15 шагах от отделения и дает указание нанести удар прикладом на ходу, а затем подает очередному обучаемому команду «Вперед». По этой команде обучаемый с ходу наносит удар по шару и, приняв положение изготовки к бою, проходит 6—8 шагов, после чего бегом возвращается в строй.

Удары могут наноситься по нескольким целям, а также могут сочетаться с уколами, которые наносятся до удара и после него в различных комбинациях.

Нанесение удара прикладом после отбива влево. Вначале прием выполняется 1—2 раза по разделениям поочередно всеми занимающимися. Руководитель, вызвав из строя очередного обучаемого, становится перед ним с палкой, держа ее у левого бока обеими руками хватом сверху шаром назад.

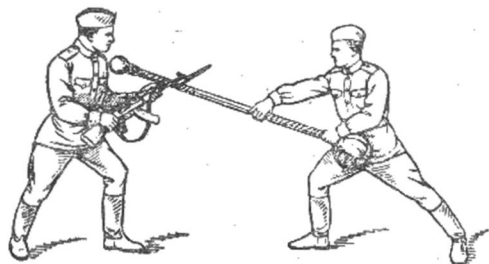


Рис. 45. Укол тренировочной палкой и отбив ее обучаемым

Подав команду «Влево — отбей», руководитель одновременно посылает палку на укол в левое плечо с выпадом правой ногой (рис. 45). Обучаемый производит отбив влево. Вслед за этим руководитель делает шаг левой ногой влево и, приставляя правую ногу к левой, с одновременным полуоборотом направо подставляет шар для удара (рис. 46) и подает команду «Прикладом сбоку — бей». По этой команде обучаемый наносит удар и проходит вперед, принимая изготовку к бою.

После отработки приема по разделениям удар с отбивом выполняется слитно. Прием выполняется 2—3 раза по команде «Влево отбей, прикладом сбоку — бей».

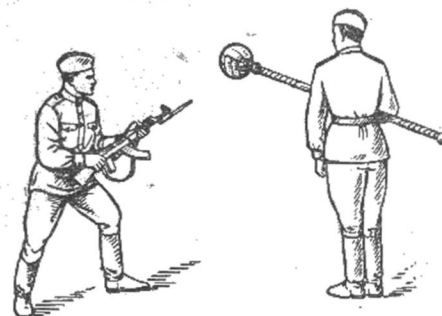


Рис. 46. Подставка шара палки для удара прикладом

Дальнейшее выполнение приема производится в движении шагом по одной и нескольким целям в сочетании с поражением чучел уколами и с преодолением препятствий.

Приемы боя малой лопатой и ножом

Изготовка к бою с лопатой. Выставить правую ногу на шаг вперед и одновременно вынести полусогнутую правую руку с лопатой вперед на высоту плеча. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо вверх. Ноги слегка согнуты в коленях; левая рука в готовности к захвату оружия противника.

Удары лопатой в рукопашной схватке наносятся ребром лопаты сверху, справа и слева (наотмашь) по голове, лицу, шее и рукам противника в зависимости от его положения.

Отбивы лопатой применяются для отражения оружия противника, когда он пытается выстрелить в упор или нанести укол.

Отбивы выполняются вправо, влево и вниз направо ребром лопаты. Вслед за отбивом производится захват левой рукой оружия противника и наносится удар лопатой.

Изготовка к бою с ножом. Положение ног и корпуса такое же, как при изготовке к бою автоматом. Левая рука вынесена вперед в готовности к захвату или отражению

оружия противника. Нож держать в правой руке острием кверху или книзу.

Удары ножом применяются в рукопашной схватке при столкновении с противником вплотную. В зависимости от положения ножа в руке удар наносится сверху, снизу или сбоку в шею, грудь, в живот, в бок или в спину.

Обучение ударам лопатой и ножом начинается с разучивания изготовления к бою по командам и самостоятельно в общем строю (в шеренге).

Затем отрабатываются удары лопатой и ножом по челу или по шару тренировочной палки. Вначале обучаемые наносят удары на месте по одной и по нескольким целям, а затем подбегая к целям. Для развития навыков в быстрой ориентировке при поражении групп целей наряду с неподвижными целями (чучелами) применяются подвижные (в виде внезапно подставляемого шара тренировочной палки или снопа из прутьев на палке).

Удары кулаком и ногой

Удары кулаком и ногой применяются при единоборстве с противником без оружия с задачей ошеломить противника, чтобы вслед за этим успешно применить прием обезоруживания, захвата или уничтожения.

Изготовка к бою без оружия. Выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги; левую руку, согнутую в локте, вынести несколько вперед, кисть на высоте плеча; правая рука согнута, кисть на высоте груди.

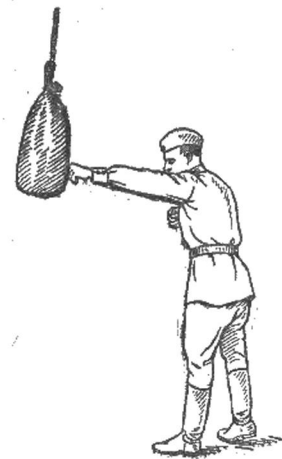


Рис. 47. Прямой удар левой

Удары кулаком наносятся прямо, сбоку или снизу, основанием крепко сжатых в кулак пальцев. Наиболее чувствительные места для ударов кулаком: подбородок, челюсть, висок, горло, область солнечного сплетения («под ложечку»).

Прямой удар левой. Используя толчок правой ногой и перенос веса тела на левую ногу, с разворотом туловища вправо кратчайшим путем нанести удар кулаком в цель (рис. 47).

Прямой удар правой. Используя толчок правой ногой и

поворачивая туловище на левой ноге влево, резким разгибанием правой руки нанести удар кулаком в цель. Правая нога в момент удара подставляется вперед вправо на носок.

Удар сбоку левой. С поворотом туловища вправо и переносом веса тела на левую ногу нанести согнутой в локте левой рукой удар кулаком сбоку.

Удар сбоку правой. С поворотом туловища влево и переносом веса тела на левую ногу нанести согнутой в локте правой рукой удар кулаком сбоку. В момент удара правая нога подставляется несколько вперед и разворачивается каблук вправо (рис. 48).

Удар левой снизу. Используя толчок правой ногой с одновременным разгибанием и выпрямлением туловища, нанести удар кулаком левой руки снизу в подбородок или живот.

Удар правой снизу. Используя толчок правой ногой с одновременным разворотом туловища влево, нанести удар снизу кулаком правой руки в подбородок или живот.

Защиты от ударов кулаком выполняются подставкой руки под бьющую руку противника, отводом или отбивом ее в сторону, а также уклонами, отходами и нырками.

Удары ногой наносятся носком или подъемом ноги в голень противника, колено или область половых органов. При тесном соприкосновении с противником и обоюдных захватах за одежду и руки удары ногой наносятся коленом в низ живота, а также каблук в голень, стопу.

Защиты от ударов ногой выполняются отходом или блокированием удара подставкой рук, бедра. Вслед за защитой должен следовать немедленно ответный удар или бросок.

Защита уходом в сторону. В момент удара быстро повернуться к противнику боком и подхватить рукой его ногу. Вслед за этим нанести удар кулаком или, применив подножку, бросить противника.

Защита подставкой рук. Встретить ногу противника предплечьем скрещенных рук (рис. 49). Вслед за этим



Рис. 48. Боковой удар правой

правой рукой схватить противника за пятку и, рванув на себя, перевести стопу противника в локтевой сгиб и бросить его на землю (рис. 50).

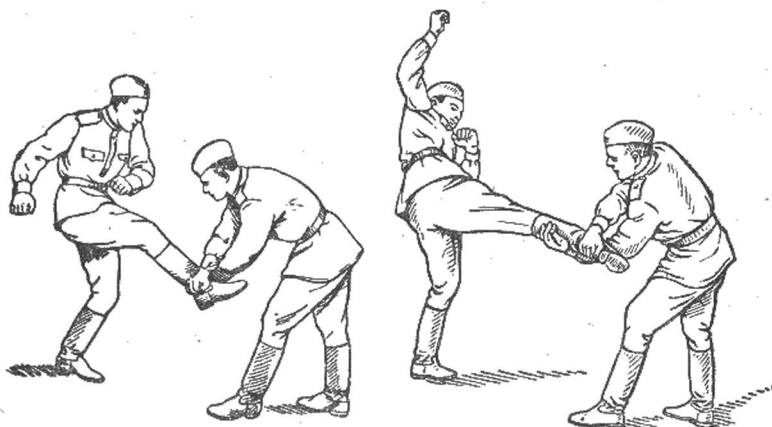


Рис. 49. Защита от удара ногой подставкой скрещенных рук

Рис. 50. Захват правой рукой за пятку и начало броска

Методика обучения ударам кулаком и ногой

Обучение ударам кулаком. Начальное разучивание ударов кулаком проводится односторонним групповым методом. Обучаемые выстраиваются в шеренгу. Для выполнения удара подается команда «Прямым (сбоку, снизу) правой (левой) — бей». Выполнив удар, обучаемые остаются в положении удара, а руководитель указывает на допущенные ошибки и требует их исправления. Затем подается команда «Закройсь», по которой обучаемые принимают положение изготовки к бою. Прием выполняется 2—3 раза по командам, а затем обучаемым дается задание на самостоятельное выполнение.

Далее удар отрабатывается на подвесных мешках с опилками и песком. Вначале удары по мешкам наносятся вполсилы. Основное внимание при этом обращается на правильное положение кулака в момент удара. В дальнейшем, после достаточного овладения техникой, удары выполняются в полную силу.

Навыки в быстром и точном нанесении ударов по двигающимся и внезапно появляющимся целям успешно отрабатываются в парах. Удары при этом наносятся по подставляемой ладони с надетой рукавицей или перчаткой.

Для прямого удара партнер подставляет руку ладонью вперед, для бокового удара рука подставляется ладонью вправо или влево, для удара снизу — ладонью вниз. Вначале рука для удара подставляется заранее, а затем, после приобретения навыков в нанесении точных ударов, неожиданно.

Изучение защит от ударов кулаком проводится в парах по заданиям руководителя. Одним номерам ставится задача наносить определенный удар, а другим — выполнять подставку, отвод или нырок с обозначением вслед за этим ответного удара или захвата руки. Упражнения вначале выполняются в медленном темпе и с остановками после каждого элемента, а затем в убыстряющемся темпе и слитно.

Обучение ударам ногой и защита от них. Удары ногой разучиваются по подвесным мешкам, набитым опилками с песком и подвешенным на разной высоте.

Изучение защит от ударов ногой проводится в парах вначале по разделениям, а затем в целом по командам и самостоятельно. При выполнении по разделениям по команде «Делай — раз» первые номера медленно выполняют удар ногой, а вторые применяют соответствующую защиту — блокировку, отход, поворот. По команде «Делай — два» вторые номера производят захват ноги и обозначают ответный удар или выполняют бросок. Прием выполняется 2—3 раза по разделениям, после чего он выполняется в целом вначале по общим командам, а затем самостоятельно в парах.

Захваты и броски

К захватам и броскам, применяемым при единоборстве с противником, относятся: удушающий захват за горло, броски с захватом ног сзади и спереди, задняя подножка, броски через бедро и через спину, загиб руки за спину, «рычаг руки внутрь» и освобождение от захватов рук, ног и корпуса.

Удушающий захват. Подкравшись к «противнику», лежащему на земле, броситься на него и сесть верхом на поясницу; левую ногу поставить на колено, а ступней правой ноги упереться в землю. Отгибая голову «противника» правой рукой назад, наложить предплечье левой руки ему на горло, соединить руки и душить «противника» (рис. 51).

В случае сильного сопротивления «противника» следует перекатиться на спину, обхватить его ногами на уровне пояса и продолжать удушение руками и ногами.

При нападении на стоящего «противника» следует, подкравшись к нему сзади, отогнуть одной рукой его голову назад с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб, а другую руку наложить предплечьем ему на горло. Соединив руки и наваливая «противника» на себя, произвести



Рис. 51. Удушающий захват лежащего «противника»

удушение. При сопротивлении «противника» повалиться вместе с ним на землю, обхватить его ногами и продолжать удушение руками и ногами.

Бросок с захватом ног сзади. Подкравшись к «противнику» сзади, захватить руками его ноги ниже колен, толкнуть плечом вперед под ягодицы и бросить «противника» на землю. Вслед за этим броситься на него и произвести удушающий захват.

Задняя подножка. Если в единоборстве у «противника» оказалась выставленной вперед левая нога, сделать быстро шаг правой ногой вперед вправо и поставить ее возле левой ступни «противника». Затем занести левую ногу вперед и подкашивающим движением поставить ее сзади левой ноги «противника» под подколенный сгиб. Одновременно левой рукой захватить «противника» за одежду у левого плеча, рвануть его вправо вниз и бросить через свою левую ногу на землю (рис. 52 и 53), а затем нанести удар ногой в голову или в поясницу.

Если у «противника» в стойке выставлена вперед правая нога, то подножка в аналогичном порядке выполняется в левую сторону.

Задняя подножка с захватом ноги. Толкая «противника» назад, заставить его перенести тяжесть тела на ногу, стоящую сзади, и вслед за этим рукой захватить ногу, стоящую впереди, за подколенный сгиб. Затем сделать шаг вперед, занести свою ногу за ногу «противника» и бросить его на спину с одновременным толчком рукой в грудь.



Рис. 52. Задняя подножка (бросок)



Рис. 53. Задняя подножка (конечное положение после броска)

Бросок через бедро. Если у «противника» выставлена вперед правая нога, захватить своей левой рукой его правый рукав под локтем, а правой рукой — голову или пояс со стороны спины. Быстро повернуться налево кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около правого бедра «противника», одновременно приставить левую ногу к правой и слегка присесть на обеих ногах (рис. 54), после чего, резко выпрямляя ноги, подбить левой ягодицей «противника» назад вверх, потянуть его руками влево вниз и бросить на землю.



Рис. 54. Бросок через бедро



Рис. 55. «Узел ногой»

Для удержания применить «рычаг локтя через бедро» или «узел ногой» (рис. 55).

Из левой стойки бросок через бедро выполняется в правую сторону.

Бросок через спину. Из правой стойки захватить правую руку «противника» своей левой рукой за одежду под локтем, а правой — под плечом, быстро поворачиваясь к «противнику» спиной, положить его руку на свое правое плечо, наклониться вперед и, подбивая «противника» ягодицами, бросить его через себя на землю.

Загиб руки за спину. При нападении на «противника» сзади быстро подскочить к нему и захватить его правую руку своей правой рукой за запястье. Вслед за этим толкнуть ладонью левой руки в область локтя (рис. 56) и бы-



Рис. 56 Загиб руки за спину при нападении на противника сзади (захват за запястье и толчок в область локтя)



Рис. 57. Удержание противника после загиба руки за спину

стро заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки. Нажимая кистью левой руки на локоть «противника» и захватив правой рукой за волосы или воротник одежды, заставить «противника» идти в нужном направлении (рис. 57) или лечь на землю.

При нападении спереди захватить правую руку «противника» своей левой рукой и потянуть ее к себе (рис. 58). Вслед за этим захватить его правой рукой за одежду у локтя снаружи, рвануть к себе, повернуть его руку, а затем загнуть ее за спину, действуя так же, как и при нападении сзади (рис. 59).

«Рычаг руки внутрь» применяется при освобождении от захватов за горло, за одежду. Захватить правую руку «противника» своей правой рукой за кисть сверху, а



Рис. 58. Загиб руки за спину при нападении спереди (захват руки противника за запястье)



Рис. 59. Начало загиба руки за спину

левой за запястье снизу (рис. 60). Поворачивая руку противника внутрь, подвести ее под свое левое плечо (рис. 61) и, нажимая на плечо «противника» и поднимая захваченную руку вверх, заставить «противника» лечь на землю.

Освобождение от захватов рук. Для освобождения от захвата противника за кисть сделать резкий рывок руками в стороны больших пальцев «противника».

Для освобождения от захватов за рукава обнести свои руки вокруг рук «противника», закручивая одежду вокруг его пальцев, и с силой рвануть руки в сторону.

Освобождение от захватов



Рис. 60. «Рычаг руки внутрь» (захват руки противника за кисть и запястье)



Рис. 61. Подведение руки противника под свое плечо и нажим на плечо противника

туловища. Для освобождения от захвата туловища спереди ударить коленом в промежность или носком в голень; вслед за этим нажать ладонями на подбородок или большими пальцами на глазные яблоки «противника». При захвате туловища вместе с руками вслед за ударом ногой резко присесть, разводя руки в стороны, захватить «противника» за ноги и бросить его на спину.

Для освобождения от захвата туловища сзади нажать суставами пальцев, сжатых в кулак, на тыльную сторону кисти одной из рук «противника». Как только он разожмет пальцы, захватить его кисть обеими руками и, поворачивая ее внутрь, загнуть его руку за спину.

При захвате туловища сзади вместе с руками ударить каблуком по голени или в подъем «противника»; быстро приседая и разводя руки в стороны, схватить руку «противника», положить ее себе на плечо и бросить «противника» через спину.

Методика обучения захватам и броскам

Перед обучением захватам и броскам разучиваются приемы падения на бок, назад и вперед в целях самостраховки от ушибов о землю.

Обучение падениям. Практическое изучение приемов падения на бок и на спину проводится путем отработки следующих подготовительных упражнений.

Кувырки вперед и назад. Из положения низкого приседа сделать 2—3 кувырка вперед и назад в группировке.

Удары руками по земле в положении группировки лежа на спине. Лечь спиной на землю, прижать подбородок к груди, поднять и согнуть ноги, вытянуть руки вперед вверх и сделать ими удар по земле (рис. 62). Повторить упражнение 3—4 раза.



Рис. 62. Конечное положение при ударах руками по земле



Рис. 63. Исходное положение для переката на спину

Перекат на спину. Сесть на землю, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 63). Падая назад, перекатиться на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись земли лопатками, ударить вытянутыми руками о землю, как показано на рис. 62, смягчая этим приземление на спину.

После усвоения переката из положения сидя выполняется перекат из положения приседа.

Перекаты с одного бока на другой. Лечь на правый бок, правую ногу подтянуть ближе к груди, а левую поставить подошвой на ковер возле голени правой ноги. Туловище согнуть, подбородок прижать к груди. Правую правую руку положить на землю под углом 40—50° по отношению к телу; левую руку поднять, голову прижать к левому плечу. Такое положение является конеч-



Рис. 64. Конечное положение при падении на левый бок



Рис. 65. Начало переката на левый бок

ным при падении на правый бок. Из этого положения, отталкиваясь правой рукой и ногами, сделать перекат на левый бок и принять аналогичное положение на левом боку (рис. 64).

Команды для выполнения упражнения — «Исходное положение — принять», «Перекат на левый (правый) бок — начи-най».

Падение на бок. Сесть на землю, как при перека-те на спину. Падая назад и слегка налево, перекатиться на левый бок (рис. 65). Как только лопатка коснется земли, сделать упреждающий удар вытянутой левой рукой и закончить падение, приняв конечное положение на левом боку.

Упражнение повторяется 2—3 раза. Затем упражнение выполняется из положения приседа.

Падение на бок через спину партнера, стоящего на четвереньках. Для падения на



Рис. 66. Падение на бок через спину партнера (начальное положение)



Рис. 67. Падение на бок через спину партнера (конечное положение)

вой ногой (рис. 66), перекатиться через спину партнера и упасть в группировке на левый бок, сделать в момент приземления упреждающий удар вытянутой рукой (рис. 67).

Для падения на правый бок принять аналогичное исходное положение справа от партнера.



Рис. 68. Исходное положение для падения через палку

Упражнение в аналогичном порядке может выполняться через палку (рис. 68).

Кувырок вперед через руку партнера. Захватить своей правой рукой правую руку партнера из-под своей левой руки (рис. 69). Отталкиваясь ногами,

произвести кувырок вперед с падением на левый бок. В момент падения партнер поддерживает за руку падающего, смягчая этим приземление (рис. 70).



Рис. 69. Кувырок вперед через руку партнера (исходное положение)



Рис. 70. Кувырок вперед через руку партнера (конечное положение)

Обучение захватам и броскам. Для изучения захватов и бросков занимающиеся распределяются на пары. Упражнения выполняются со сменой ролей партнеров. Основное внимание при обучении обращается вначале на правильное усвоение положений рук, ног, а затем на согласованное выполнение всего приема.

Во избежание травм выполнение удушающих захватов, загибов, поворотов, рычагов должно обязательно быть плавным, без резких рывков. Обучаемые, на которых проводится прием, не должны оказывать сильного сопротивления, так как это неизбежно приводит к силовой борьбе, в процессе которой незаметно может быть причинена травма. Партнер, почувствовавший боль при проведении на нем приема, обязан немедленно подать сигнал возгласом «Есть» или легким хлопком ладонью по телу «противника». По этим сигналам проводящий прием обязан немедленно прекратить выполнение приема.

Большинство захватов и бросков разучивается вначале по разделсиям. Перед подачей исполнительной команды для выполнения каждого элемента руководитель указывает, что должны делать первые и вторые номера, а затем подает команду «Делай—раз». Проверив правильность положений и указав на ошибки, руководитель объ-

ясняет, что должны делать первые и вторые номера по второму счету, и затем подает команду «Делай—два». Приемы по разделениям выполняются по 3—4 раза по командам и самостоятельно.

После усвоения отдельных элементов приемы выполняются в целом вначале в медленном, а затем в постепенно убыстряющемся темпе.

Дальнейшее совершенствование в выполнении приема проводится с постепенным усложнением обстановки: сподкрадыванием и подбеганием к «противнику», из различных исходных положений, в процессе обоюдных активных действий партнеров. При отработке бросков подножкой, через бедро завершающая тренировка проводится в форме борьбы в парах, при этом ставится задача свалить партнера на землю, применяя изученные и другие приемы.

Для примера приводим последовательность обучения задней подножке.

Разучивание подножки начинается с выполнения приема по разделениям на три счета.

Исходное положение партнеров для разучивания подножки в левую сторону—правая стойка с обоюдными захватами за одежду (за рукава).

По счету «раз» первый номер делает шаг левой ногой вперед влево, одновременно с этим захватывает одежду партнера над правой ключицей и осаживает его на правую ногу. По счету «два» заносит правую ногу влево вперед и ставит ее под правую ногу партнера, подбивая его подколенный сгиб. По счету «три» рывком рук и туловища влево вниз бросает партнера через свою правую ногу, страхуя его от ушиба поддержанием за руку. Второй номер по этому счету выполняет падение на левый бок с упреждающим ударом левой рукой по земле.

Прием с исправлением положений после каждого счета выполняется 1—2 раза по командам, а затем 2—3 раза самостоятельно в парах.

После усвоения отдельных элементов прием выполняется на два счета. По счету «раз» проводящие бросок выполняют первую часть приема, т. е. шаг левой ногой влево и постановку правой ноги под подколенный сгиб партнера с одновременным захватом одежды у плеча. По счету «два» выполняется бросок. Прием в таком порядке выполняется 3—4 раза по командам и самостоятельно.

Далее подножка выполняется в целом. Основное внимание при этом обращается на правильную последователь-

ность движений и соблюдение точности положения рук и ног. Темп выполнения приема постепенно убыстряется.

В такой же последовательности производится разучивание подножки в правую сторону. При этом исходное положение партнеров—левая стойка.

Последующее выполнение подножки производится в процессе передвижения в стойке. Проводящему прием ставится задача выбирать и немедленно использовать благоприятный момент (когда у партнера окажется выставленной вперед правая или левая нога), чтобы произвести подножку.

В дальнейшем обоим партнерам ставится задача свалить друг друга подножкой, создавая для ее применения благоприятный момент путем осаживаний и толчков партнера.

Заключительная тренировка проводится в форме борьбы в парах или коротких состязаний в отделении (взводе) на выявление победителя.

Приемы обезоруживания

Приемы обезоруживания применяются в тех случаях, когда военнослужащий, оказавшись в рукопашной схватке безоружным, сталкивается с вооруженным противником. Для успешного обезоруживания требуются смелость, находчивость и умелое применение соответствующих приемов.

Обезоруживание вооруженного автоматом. Обезоруживание при уходе вправо. С шагом правой ногой вправо захватить оружие «противника» левой рукой (рис. 71). Затем прыжком поставить левую ногу возле

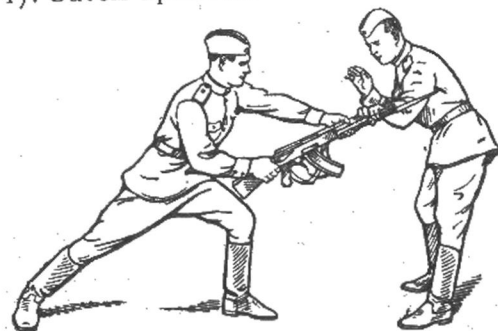


Рис. 71. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, при уходе вправо (захват оружия противника левой рукой)

левой ноги «противника» и сделать замах для удара правой ногой и правой рукой (рис. 72). Ударом руки наотмашь по лицу «противника» и подбивом ногой под коленный сгиб свалить его на землю. Затем ударить ногой в висок и обезоружить.

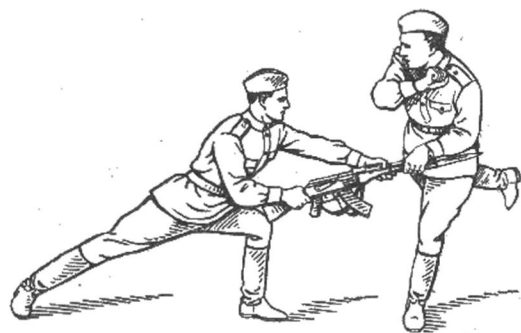


Рис. 72. Обезоруживание противника при уходе вправо (удары ногой и рукой)

После отвода оружия левой рукой влево может быть применен и другой прием. С шагом правой ногой вперед захватить правой рукой оружие между руками «противника». Затем рывком правой руки под локоть «противника» сорвать его левую руку с оружия и, рванув его на себя с поворотом влево, нанести удар каблуком в колено.

Обезоруживание при уходе влево. С шагом левой ногой влево отвести и захватить оружие «противника» правой рукой за ствол (рис. 73). Вслед за этим левой рукой

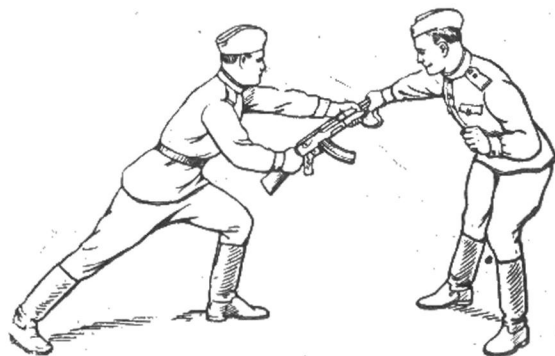


Рис. 73. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, при уходе влево (захват оружия противника правой рукой)

захватить оружие «противника» между его руками и, рванув его на себя, нанести удар головой спицу в лицо, а затем ногой в голень или колено и вырвать оружие (рис. 74).

Если удары оказались неэффективными, свалить «противника» на землю подножкой и обезоружить.

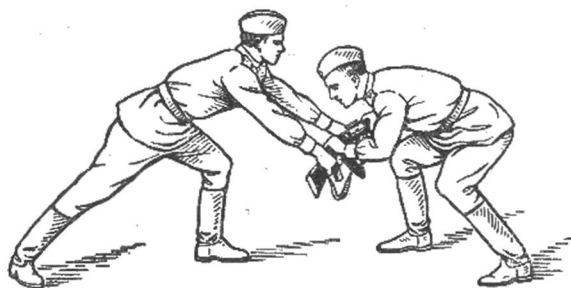


Рис. 74. Обезоруживание противника при уходе влево (удар головой в лицо противника)

Обезоруживание нападающего с ножом

Обезоруживание при ударе сверху. В момент замаха шагнуть левой ногой к «противнику» и встретить предплечьем левой руки его вооруженную руку (рис. 75). Нанести удар кулаком правой руки в челюсть (рис. 76), а



Рис. 75. Обезоруживание нападающего с ножом при ударе сверху (подставка руки под бьющую руку противника)

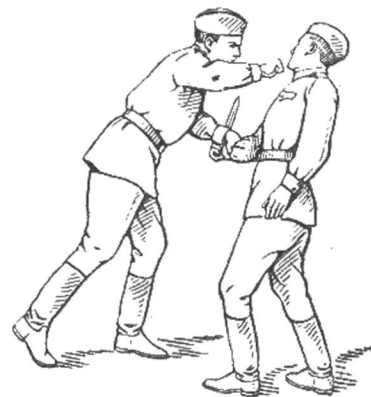


Рис. 76. Обезоруживание нападающего с ножом (удар кулаком в лицо)

ногой — в колено или в область половых органов. Вслед за этим захватить правой рукой у локтя руку «противника» снизу и рвануть к себе, нажимая левой рукой на запястье «противника» от себя и поворачивая этим его руку наружу. Нажимая предплечьем левой руки на нож, обезоружить «противника». При сопротивлении свалить «противника» подножкой и обезоружить.

Обезоруживание при ударе снизу. Встретить предплечьем левой руки вооруженную руку «противника» (рис. 77) и нанести ему удар кулаком в лицо или ногой в



Рис. 77. Обезоруживание нападающего с ножом при ударе снизу (блокировка удара)

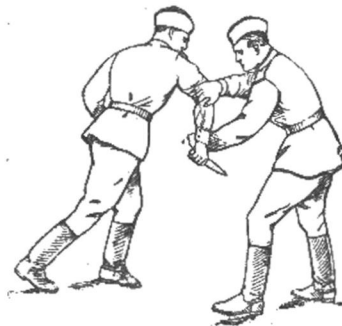


Рис. 78. Захват вооруженной руки для ее загиба за спину

промежность. Вслед за этим захватить правой рукой одежду у локтя сверху (рис. 78) и, рванув к себе, сделать загиб руки за спину, после чего обезоружить «противника».

Обезоруживание нападающего с пистолетом

При угрозе выстрелом в упор спереди сделать шаг левой ногой влево вперед, одновременно левой рукой отвести вооруженную руку «противника» в сторону (рис. 79). Вслед за этим захватить правой рукой за ствол пистолета снизу и рывком обеих рук влево вверх произвести выкручивание руки «противника» наружу с одновременным ударом ногой в промежность (рис. 80). Нажимая на пистолет от себя в сторону большого пальца и применив подножку, бросить «противника» на землю и обезоружить его.

При угрозе выстрелом в упор сзади быстро повернуться направо кругом и отвести предплечьем правой

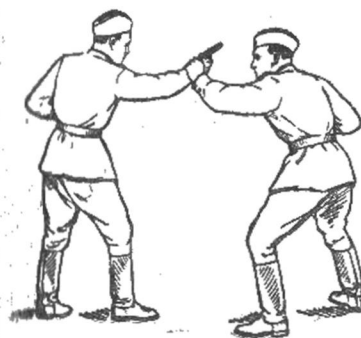


Рис. 79. Обезоруживание вооруженного пистолетом при угрозе выстрелом в упор спереди (отвод вооруженной руки в сторону)



Рис. 80. Обезоруживание вооруженного пистолетом (удар ногой и выкручивание руки наружу)

руки вооруженную руку «противника». Вслед за этим захватить правой рукой ствол пистолета снизу, а левой — запястье; произвести выкручивание руки наружу и обезоружить «противника».

При попытке достать пистолет из кармана брюк или из кобуры сделать шаг левой ногой влево и быстро просунуть свою левую руку между рукой «противника» и его телом. Вслед за этим захватить правой рукой одежду у локтя правой руки «противника» (рис. 81) и сделать загиб руки за спину, после чего заставить лечь на землю и обезоружить его.



Рис. 81. Обезоруживание вооруженного пистолетом при попытке достать пистолет из кармана брюк

Методика обучения приемам обезоруживания

Изучение приемов обезоруживания проводится в парах, где одни номера действуют в роли нападающих с макетом оружия, а другие выполняют приемы обезоруживания. Основное внимание при обучении вначале обращается на тщательное усвоение отдельных положений рук,

ног и правильную последовательность движений, а в дальнейшем — на быстроту и согласованность всех действий.

Разучивание приемов проводится вначале по разделением, а затем в целом по командам и самостоятельно в парах. Последующая тренировка в выполнении приемов обезоруживания проводится в постепенно усложняющейся обстановке в парах по заданиям руководителя.

Для примера приводим последовательность изучения приемов обезоруживания нападающего с ножом.

Вначале приемы выполняются по разделениям на три счета. По команде «Делай — раз» первые номера с макетами ножей медленно наносят (обозначают) удар ножом, а вторые номера встречают вооруженную руку «противника» предплечьем левой руки. По команде «Делай — два» второй номер обозначает удар кулаком в челюсть, удар ногой в промежность и отводит вооруженную руку «противника» своей левой рукой в сторону. По команде «Делай — три» второй номер захватывает вооруженную руку за одежду у локтя, медленно производит выкручивание руки наружу или загиб за спину (при ударе снизу) и отбирает нож. Первый номер не сопротивляется.

Перед выполнением каждой части приема руководитель объясняет, что должны сделать первые и вторые номера, а затем подает общую команду «Делай — раз» и т. д. После выполнения каждого элемента руководитель указывает на основные ошибки в положении рук, ног, туловища, требует исправить их и только после этого переходит к выполнению следующего элемента.

Прием по разделениям на три счета выполняется 1—2 раза.

Далее прием выполняется по разделениям на два счета. По команде «Делай — раз» первые номера обозначают удар, а вторые — блокируют его подставкой руки и обозначают удар кулаком и ногой. По команде «Делай — два» вторые номера выполняют выкручивание руки или загиб за спину. Прием выполняется 2—3 раза по общим командам и 2—3 раза самостоятельно в парах под контролем руководителя.

После отработки отдельных элементов приема дальнейшего его изучение проводится путем выполнения в целом. Вначале 2—3 раза прием выполняется по общим командам руководителя. Руководитель сначала указывает, что должны делать первые и вторые номера, а затем подает команду «Выполнение приема начи-НАЙ». Первая часть

действий (защита и обозначение ударов) производится быстро, вторая (выкручивание или загиб руки) — спокойно.

Закрепление техники приема проводится путем самостоятельного его выполнения в парах по указанию руководителя и под его наблюдением.

Дальнейшее совершенствование в выполнении приема обезоруживания проводится в парах по заданиям руководителя в процессе встречного сближения или подбегания к «противнику» с самостоятельным выбором момента для нападения и защиты.

После того как будут отработаны оба приема обезоруживания, нападающим ставится задача самостоятельно выбирать не только момент, но и способ удара ножом (сверху или снизу). В таких упражнениях защищающийся должен более внимательно следить за своим «противником» и в зависимости от его положения и положения ножа быстро определять способ нападения и применять соответствующую защиту.

Дальнейшая тренировка в приемах обезоруживания нападающего с ножом проводится в постепенно усложняющихся условиях.

Примерами таких усложняющихся тренировочных упражнений могут быть следующие:

1) выполнение нападения и приема обезоруживания из исходного положения лежа в 6—10 шагах друг от друга;

2) применение приемов при внезапном столкновении «противников» за углом здания, в траншее у ее изгиба, вслед за соскакиванием с окна дома;

3) обоюдное применение приема обезоруживания и нападения в процессе борьбы за брошенный руководителем нож. В этом упражнении захвативший нож нападает с ним на партнера. Партнер, не успевший захватить нож, применяет прием обезоруживания и, завладев ножом, сам нападает на «противника», который из вооруженного превратился в безоружного и теперь вынужден защищаться и в свою очередь применять прием обезоруживания.

При выполнении подобных тренировочных упражнений во избежание травм при выкручивании рук партнеры ни в коем случае не должны вступать в силовую борьбу.

ПРОВЕДЕНИЕ ПРОВЕРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Для выявления степени подготовленности военнослужащих к передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою проводятся специальные проверочные занятия. Эти занятия планируются в подразделениях вслед за прохождением программы по изучению приемов каждого контрольного упражнения.

На проверочных занятиях по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою военнослужащие подвергаются следующим видам проверки: 1) по выполнению контрольных упражнений; 2) по приемам рукопашного боя; 3) по кроссу и 4) по троеборью.

Проверка выполнения контрольных упражнений

Проверка выполнения контрольных упражнений проводится на отдельных проверочных занятиях.

Каждому такому занятию предшествует определенная подготовка руководителя занятия, его помощников, проверяемого подразделения, а также полосы препятствий, инвентаря и оборудования.

Подготовка руководителя состоит в изучении содержания контрольного упражнения и в продумывании организации проверочного занятия.

Для проведения проверки руководитель заблаговременно подготавливает (инструктирует) трех — четырех помощников, из которых один выполняет функции стартера, другой — секретаря и один — два человека — контролеров на отдельных участках полосы.

В обязанности стартера входит выпуск со старта очередной пары и обеспечение порядка на старте. Согласно стартовому списку стартер вызывает очередную пару проверяемых на старт и следит за правильностью занятия ими исходного положения. После сигнала руководителя

занятия, разрешающего дать старт, стартер поднимает флажок над головой и подает команду «Внимание». Выждав 1—2 секунды, стартер резким движением руки опускает флажок вниз, одновременно подавая команду «Вперед», по которой проверяемые начинают бег по полосе препятствий.

Подготавливая к старту очередную пару, стартер проверяет правильность заправки обмундирования, а также наличие соответствующего снаряжения и оружия.

Основной функцией секретаря при проверке по контрольным упражнениям является заполнение ведомости проверки на основании результатов метания гранаты и преодоления полосы препятствий.

Примерная форма ведомости и порядок ее заполнения приведены ниже.

Ведомость
проверки... стрелкового взвода...
стрелковой роты по выполнению 2 контрольного упражнения

№ по пор.	Звание, фамилия	Год службы	Результат метания гранат		Время преодоления полосы	Оценка
			1	2		
1	Сержант Иванов . .	3	+	0	1.52	Отлично
2	Ефрейтор Конев . .	2	+	+	2.03	Хорошо
3	Рядовой Силин . .	1	0	+	2.03	Отлично
4	Рядовой Раков . .	1	0	0	2.24	Неуд.

Секретарь находится сбоку от полосы препятствий в районе фасада дома (на танковой полосе — у второй траншеи). На основании сигналов контролеров по метанию гранат и данных, получаемых от руководителя, секретарь записывает результаты в графы протокола.

Контролеры выставляются на определенных участках полосы. Они следят за преодолением препятствий обучаемыми и выполнением положенных действий на данном отрезке. Обычно один контролер выставляется в районе макетов автомобилей, второй — в районе стенки высотой 1,1 м и средней траншеи. Первый контролер следит за преодолением рва, влезанием в кузов автомобиля, переноской груза, преодолением забора, переползанием и преодолением участка проволоки. Второй контролер следит за метанием гранат, преодолением стенки, вытаскиванием

снарядного ящика, соскакиванием в колодец, поражением уколами штыка чучел у средней траншеи.

Руководитель занятия наряду с определением результата следит за преодолением палисада, взлезанием в окна фасада дома и поражением уколами штыка чучел в конце полосы препятствий, а при проверке военнослужащих танковых подразделений он следит за выполнением положенных действий на макете танка.

Если обучаемые действуют неправильно, не выполнили отдельные действия и не преодолели то или иное препятствие, контролер подает команду «Назад» и требует повторить невыполненное или неправильно выполненное действие.

При попадании гранаты в цель контролер поднимает флажок вверх и громко произносит: «Попа!» При попадании гранаты контролер делает отмахку флажком в горизонтальной плоскости и произносит: «Нет».

Подготовка мест занятия проводится накануне проверки и включает взрывление мест приземления, осмотр и ремонт препятствий, учебного оружия, гранат, патронных и снарядных ящиков, чучел и тренировочных палок. Особой тщательности требует подготовка полосы препятствий при проведении проверки в зимнее время или в ненастную погоду. В этих случаях необходимо, кроме указанных мероприятий, расчищать и посыпать песком или мелким шлаком все места отталкивания и приземления около препятствий и траншей, а также перед чучелами. Непосредственно перед проверкой устанавливаются флажки для обозначения линий метания и площадей попадания гранат, а также поворотов при переноске патронных и снарядных ящиков.

Проверочное занятие начинается с объяснения задач занятия и порядка его проведения. Руководитель напоминает содержание контрольного упражнения, условия его выполнения и нормативы для солдат первого, второго, третьего годов службы и сержантов, затем указывает порядок и очередность проверки и приступает к проведению разминки. Для разминки вся дистанция контрольного упражнения делится на 2—3 отрезка по числу отделений. На каждом отрезке солдаты и сержанты под руководством командиров отделений по несколько раз выполняют установленный комплекс действий сначала в медленном, а затем в быстром темпе. Путем поочередной смены отделений мест разминки все солдаты в течение 15—20 минут

повторяют основные действия, составляющие содержание контрольного упражнения.

После разминки командир строит взвод и объявляет очередность проверки согласно списку. Из числа последних по списку он при необходимости назначает от двух до четырех солдат для подноски ящиков и гранат и двух сержантов для подачи тренировочных палок, а остальных направляет на старт и приступает к проверке. Проверив готовность своих помощников на отдельных этапах полосы препятствий, руководитель, находясь в районе средней траншеи, поднятием флажка вверх дает сигнал стартеру, разрешающий давать старт первой паре проверяемых.

По взмаху флажком стартера руководитель пускает секундомеры, которые держит в каждой руке по одному, и следит за действиями проверяемых. Целесообразно время правого по ходу движения участника забега засекать по секундомеру, находящемуся в правой руке, левому — в левой. По мере подбегания проверяемых к финишу руководитель также приближается к финишному участку. В момент окончания дистанции тем или иным участником руководитель останавливает соответствующий секундомер.

Передав результаты, показанные участниками первого забега, секретарю и проверив правильность записи их в ведомость, руководитель проверки ставит секундомеры на нуль и, подав стартеру сигнал отмахкой флажком, принимает очередную пару.

После нескольких забегов руководитель производит замену солдат, подносящих ящики и гранаты, другими из числа закончивших выполнение упражнения.

По окончании проверки последней пары руководитель занятия подает команду взводу собрать гранаты и инвентарь и построиться для подведения итогов проверки. Сам руководитель в это время выставляет оценку каждому из проверяемых согласно показанным результатам в соответствии с нормативами и учетом результатов метания гранат. Затем подсчитывает количество отличных, хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок, определяет процент выполнения и выводит общую оценку взводу за выполнение данного контрольного упражнения.

Закапчивая проведение проверочного занятия, руководитель должен объявить каждому из проверяемых полу-

ценную им оценку, отметить лучших солдат и указать на допущенные в ходе выполнения контрольного упражнения недостатки.

Проверка техники приемов рукопашного боя

Проверка проводится, как правило, на одном из последних учебных занятий по рукопашному бою в каждом периоде обучения.

Для проверки в зимний и летний периоды обучения приемы нападения и самозащиты*, определенные программой, распределяются на три группы.

При проверке в зимний период обучения

1-я группа приемов — удары ножом: удар ножом сверху, слева, справа и снизу; защита от ударов ножом и обезоруживание.

2-я группа приемов — удары кулаком и защита от них: удар кулаком прямо, сбоку и снизу; защита от ударов кулаком подставкой, отбивом, нырком и отходом.

3-я группа приемов — удары ногой и защита от них: удары носком, каблуком и коленом; защита от ударов ногой отходом, уклоном и подставкой рук.

При проверке в летний период обучения

Для всех подразделений, кроме разведывательных

1-я группа приемов — удары кулаком, ногой и защита от них; удары ножом, защита от них и обезоруживание.

2-я группа приемов — броски: бросок с захватом ног сзади; задняя подножка; задняя подножка с захватом ноги;

3-я группа приемов — захваты и освобождение от захватов: удушающий захват; освобождение от захватов рук.

Для разведывательных подразделений

1-я группа приемов — захваты и броски: удушающий захват; бросок с захватом ног сзади с последующим применением удушающего захвата; задняя подножка; задняя подножка с захватом ноги; бросок через бедро; бросок через спину.

* Приемы боя автоматом проверяются при выполнении контрольных упражнений на полосе препятствий.

2-я группа приемов — освобождение от захватов, приемы конвоирования и связывания: загиб руки за спину; освобождение от захватов рук; связывание противника (после загиба руки за спину или рычага руки внутрь).

3-я группа приемов — приемы обезоруживания: противника, вооруженного автоматом; нападающего с ножом; нападающего с пистолетом.

При проверке каждый военнослужащий выполняет на оценку три приема (по одному из каждой группы).

Проверка в выполнении захватов и бросков проводится обязательно на специально подготовленной для проведения занятий яме с песком (опилками).

Проверка в выполнении ударов ножом, кулаком и ногой, а также приемов обезоруживания может проводиться на ровной травянистой площадке.

При проверке удары ножом наносятся по чучелам (плетенкам), а удары кулаком — в подставленную открытую ладонь товарища, действующего за противника. Удары ногой при проверке только обозначаются.

Перед проверкой командир проводит с подразделением в течение 6—8 минут ходьбу и бег, вольные упражнения, упражнения вдвоем и в приемах самостраховки.

Проверка подразделения проводится в следующем порядке: взвод строится в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6—8 шагов (или по краям ямы) с интервалами 2—3 шага.

Затем по команде военнослужащие парами выходят вперед и выполняют поочередно прием, после чего возвращаются в строй. Одновременно с этим из строя по команде для выполнения приема выходит вторая пара. В таком порядке прием выполняет весь состав взвода. После выполнения первого приема выполняется второй прием, а затем третий.

Оценка качества выполнения приемов производится в соответствии со статьей 411 Наставления по физической подготовке Вооруженных Сил.

Выполнение приемов оценивается:

«отлично», если прием выполнен технически правильно и быстро;

«хорошо», если прием выполнен технически правильно, но недостаточно быстро или выполнен быстро, но были допущены незначительные ошибки: неточный захват, неточная постановка ног, несогласованное действие рук и корпуса, неточное направление броска, потеря равновесия;

«удовлетворительно», если прием выполнен, но были допущены значительные ошибки: неправильный захват, неправильная постановка ног, неправильное направление броска или выкручивания;

«неудовлетворительно», если прием не выполнен или выполнен неправильно.

Таким образом, качество выполнения приема оценивается в зависимости от допускаемых ошибок.

Ниже излагается перечень незначительных и значительных ошибок, характерных для того или иного приема.

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
Удары кулаком (прямо, сбоку, снизу)	Удар выполнен не основанием пальцев, сжатых в кулак, а раскрытой ладонью, тыльной стороной кисти и т. п.	Удар выполнен движением только одной руки, без разворота корпуса
Удары ногой (носком, каблуком)	Защита от ударов кулаком и ногой	Удар выполнен с большим замахом
Защита от ударов кулаком и ногой	Защита отбивом выполнена размашистым движением, а отходом — слишком широким шагом	Защита выполнена преждевременно не на удар, а на замах
Удары ножом (сверху, снизу и сбоку)	Удар выполнен движением только одной руки (без дополнительного движения туловища)	Удар выполнен с большим замахом, а не коротким, резким движением
Защита от ударов ножом и обезоруживание нападающего:	1. Защита предплечьем выполнена без сближения с «противником». 2. При обезоруживании рука с ножом не отведена в сторону от себя	1. При отведении захваченной руки в сторону не обозначен удар кулаком (ногой). 2. При выполнении болевого приема (рычаг кисти и предплечья наружу) вооруженная рука «противника» не захвачена за локтевой сгиб (за одежду) снизу. 3. При обезоруживании не выполнен нажим на нож предплечьем левой руки
при ударе сверху		
при ударе снизу	1. При выполнении болевого приема (загиб рук за спину) правой рукой	1. В момент защиты предплечьем не убран корпус (живот) назад.

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
	захвачено плечо, а не локоть руки «противника» сверху. 2. При загибе руки за спину выполняющий прием не встал сбоку, а остался сзади «противника»	2. После защиты не обозначен удар кулаком (ногой). 3. Загиб руки за спину выполнен без рывка за локоть (за одежду) правой рукой на себя
Удушающий захват («противник» в положении стоя)	При захвате на горло «противника» наложена кисть руки, а не предплечье	1. Захват выполнен без отгибания головы «противника» назад. 2. Захват выполнен без наваливания «противника» на себя.
Удушающий захват («противник» в положении лежа)	1. Выполняющий прием не сидит на пояснице «противника», а стоит на колене. 2. При захвате на горло «противника» наложена кисть руки, а не предплечье	1. Неправильное положение тела на «противнике» — на коленях обеих ног. 2. Захват выполнен без отгибания головы и туловища «противника» назад (на себя).
Бросок с захватом ног сзади	1. После броска рано отпускаются ноги «противника» (до падения его на землю). 2. Бросок выполнен с потерей равновесия (падение в момент броска)	1. Захват руками произведен за бедра, а не за голени ног «противника». 2. Бросок выполнен без сильного толчка плечом под ягодицы и без одновременного подрыва руками ног «противника».
Задняя подножка	1. Перед броском не произведено осаживание «противника» на впереди стоящую ногу. 2. После броска отпущена захваченная рука.	1. Перед броском не сделан предварительный шаг вперед — в сторону. 2. Перед броском не перенесен вес тела на согнутую в колене выставленную в сторону ногу. 3. Бросок выполнен рывком руками без движения корпуса в сторону — вниз.

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
Задняя подножка с захватом ноги	1. Перед захватом ноги не сделан толчок „противника“ назад (от себя). 2. Нога „противника“ захвачена кистью, а не локтевым сгибом. 3. После броска отпущена захваченная нога „противника“.	1. Перед броском не выполнен шаг в сторону. 2. Перед броском не перенесен вес тела на согнутую в колене выставленную в сторону ногу.
Бросок через бедро	1. Поворот перед броском выполнен на всей ступне, а не на носке выставленной вперед ноги. 2. Поворот перед броском выполнен на прямой, а не на согнутой ноге. 3. В конце поворота к опорной ноге не представлена другая нога.	1. После поворота перед броском „противник“ не прижат к спине. 2. При броске не выполнен подбив „противника“ ягодицами. 3. В момент броска не сделан рывок „противника“ руками.
Бросок через спину	1. Поворот перед броском выполнен на всей ступне, а не на носке. 2. Поворот перед броском выполнен на прямой, а не на согнутой ноге. 3. В конце поворота к опорной ноге не представлена другая нога.	1. Перед броском рука „противника“ наложена на плечо локтевым сгибом, а не подмышкой. 2. При броске не выполнен подбив „противника“ ягодицами.
Загиб руки за спину	1. При загибе руки за спину выполняющий прием не встал сбоку, а остался сзади „противника“. 2. Не выполнен захват свободной рукой за воротник или волосы „противника“.	1. При нападении спереди прием выполнен без рывка за локоть сверху или без толчка при нападении сзади. 2. Предплечье руки „противника“ не заведено в локтевой сгиб.
Рычаг руки внутрь	1. При захвате руки опорная нога не поставлена снаружи ноги „противника“.	1. Поворот захваченной руки внутрь выполнен без рывка.

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
Освобождение от захватов рук	1. Прием выполнен не одновременным рывком руками. 2. Прием выполнен без рывка.	2. Не выполнен нажим плечом (подмышкой) на плечо захваченной руки „противника“. 3. Кисть захваченной руки „противника“ недостаточно повернута внутрь и не поднята вверх.
Обезоруживание „противника“, вооруженного автоматом (карабином): при уходе влево	1. Не выполнен уход в сторону (влево). 2. При уходе в сторону не перенесен вес тела на согнутую левую ногу (не освобождена правая нога для нанесения удара).	1. Отбив и захват оружия рукой и уход в сторону выполнены не одновременно. 2. При обозначении удара головой в лицо не выполнен рывок „противника“ на себя.
при уходе вправо:		
а) первый прием — удар рукой в лицо с одновременным подбивом ногой	1. Не выполнен уход в сторону (вправо). 2. Подскок к „противнику“ выполнен без одновременного замаха для удара правой рукой и правой ногой.	1. Захват оружия и уход в сторону выполнены не одновременно. 2. Обозначение удара рукой и ногой выполнено не одновременно.
б) второй прием — срыв левой руки „противника“ с оружия и удар ногой	1. Не выполнен уход в сторону (вправо). 2. При уходе в сторону не перенесен вес тела на согнутую правую ногу.	1. Захват оружия „противника“ и уход в сторону выполнены не одновременно. 2. Захват оружия правой рукой выполнен хватом снизу.

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
Обезоруживание нападающего с пистолетом: при угрозе выстрелом в упор спереди	1. При обезоруживании рука „противника“ захвачена не за кисть, а за предплечье. 2. При проведении болевого приема (рычаг кисти и предплечья наружу) оружие не захвачено правой рукой.	1. Не выполнен уход влево и не отведена вооруженная рука „противника“ вправо. 2. Попытка бросить „противника“ подножкой без предварительного выведения его из равновесия (при помощи рычага кисти и предплечья наружу) и обозначения удара ногой.
при угрозе выстрелом сзади	1. Попытка захватить оружие раньше, чем „противник“ взят на болевой прием. 2. Рычаг руки внутрь не сочетается с нажимом правой рукой на кисть.	1. Поворот кругом выполнен не одновременно с отбивом и захватом руки с пистолетом. 2. Болевой прием (рычаг внутрь) выполнен без шага правой ногой назад и без рывка на себя.
Связывание „противника“	1. При выполнении загиба руки за спину в положении лежа корпус отклонен далеко назад от „противника“. 2. В положении сидя на „противнике“ не выполнен нажим бедрами на предплечье.	1. Перед переходом в положение сидя правое колено не подведено под локоть правой руки „противника“. 2. В момент перехода в положение сидя отпущено запястье правой руки „противника“.

Общая оценка за качество выполнения приемов выводится по трем оценкам в соответствии со статьей 407 Наставления по физической подготовке.

По окончании проверки руководитель подводит итоги и объявляет каждому военнослужащему оценку.

Проверка по кроссу и троеборью

Проверки по кроссу и троеборью могут проводиться на одном занятии. Такое занятие должно начинаться с разминки продолжительностью 5—7 минут, вслед за которой производится проверка по троеборью (бег на 100 м, прыжок в длину с разбега и метание гранаты на дальность). Проверку по троеборью целесообразно проводить по отделениям одновременно на трех точках со сменой мест через 8—10 минут.

Бег на 100 м проводится по дорожке стадиона или на ровной местности в обмундировании без оружия; старт — из положения лежа.

Прыжки в длину выполняются на яме с песком на стадионе или полосе препятствий. Отталкивание производится от планки шириной 0,4—0,5 м.

Для метания гранат на дальность размечается коридор шириной 10 м.

Для выполнения прыжка и метания гранаты каждому проверяемому даются две попытки; оценка дается по лучшему результату. Общая оценка по троеборью выводится на основании ст. 407 Наставления по физической подготовке.

После проведения проверки по троеборью и небольшого отдыха подразделение проверяется по кроссу на дистанцию 3 км.

Проверка военнослужащих по кроссу проводится на среднепересеченной местности, вне шоссе и дорог. Дистанция прокладывается в одну сторону и обратно или по замкнутому маршруту.

В каждом виде проверки индивидуальная оценка определяется на основании требований Нормативов по физической подготовке Сухопутных войск.

Общая оценка подразделения за каждый вид проверки выводится на основании ст. 414 Наставления по физической подготовке.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И ИНВЕНТАРЬ

Для успешного обучения солдат передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою в частях и военно-учебных заведениях создаются полосы препятствий, площадки для обучения приемам рукопашного боя и метания гранат, а в подразделениях заготавливается необходимое учебное оружие (макеты) и специальный инвентарь.

Полосы препятствий и площадки

Полосы препятствий оборудуются в каждой части согласно требованиям Наставления по физической подготовке в соответствии с родом войск. В мотострелковых частях могут оборудоваться единые полосы препятствий для всех подразделений. На этих полосах в соответствующих местах устанавливаются макеты танков для занятий с танкистами.

Площадки для обучения приемам рукопашного боя могут оборудоваться как в частях, так и в подразделениях (батальонах, ротах). На таких площадках устанавливаются чучела в фронтальном порядке (для начального разучивания уколов) и группами (для тренировки), а также подвесные мешки для ударов кулаком и ног. Для изучения захватов, бросков и приемов обезоруживания оборудуется специальная яма. Она представляет собой котлован размером 6 × 8 м или более, отрытый на глубину 40—50 см. Дно котлована выкладывается слоем битого кирпича или щебня толщиной 8—10 см. На этот слой кладутся маты из хвороста или камыша. Затем котлован засыпается древесной стружкой с таким расчетом, чтобы ее поверхность возвышалась над уровнем земли на 5—7 см.

При невозможности оборудовать яму с опилками подготавливается травянистая площадка. Вначале также от-

рывается котлован указанных размеров на глубину 15—20 см, который затем засыпается просеянной растительной землей. Затем место площадки засеивается травой и огораживается. После того как площадка зарастет травой и на ней образуется хороший дерн, она и может быть с успехом использована для обучения захватам, броскам и приемам обезоруживания.

Площадка для метания гранат оборудуется вблизи полосы препятствий. На площадке сооружаются различные горизонтальные и вертикальные цели: траншеи, воронки, окна на различной высоте, амбразуры, макет танка. Кроме того, на площадке оборудуются стрелковые ячейки для стрельбы лежа, с колена и небольшие укрытия (валы, насыпи) для метания из-за них гранат из положения лежа.

Макеты оружия и инвентарь

Макеты автоматов для уколов, отбивов и ударов (рис. 82, а) могут изготавливаться в частях и подразделениях своими силами. Для изготовления макета вначале заготавливается деревянная болванка, размерами и формой соответствующая автомату. Затем из металлической трубы заготавливается ствол, который при помощи скоб крепится к деревянной болванке (рис. 82, б). Для скрепления ствола с болванкой и придания прочности всему макету из листового железа изготавливаются специальные обертки (рис. 82, в). Такая обертка сгибается вдоль по средней линии, накладывается на ствол и соответствующие деревянные части, а затем скрепляется при помощи заклепок. После этого к концевой части ствола прикрепляется штык, изготовленный из полосового железа.

Деревянные макеты карабинов с мягким наконечником (рис. 82, г) служат для изучения приемов обезоруживания и проведения учебных схваток.

Макеты делают из твердых пород древесины. Для изготовления мягких наконечников используются резиновые или теннисные мячи. Такие мячи обертываются фланелью, кусками палаточной ткани или старого обмундирования и прикрепляются к концу макета тесьмой, шнуром или изоляционной лентой. При отсутствии теннисных мячей мягкие наконечники могут изготавливаться из двух полос резины, прикрепленных крестообразно к стволу макета.

Макеты ножей (рис. 82, д) делают из древесины по размерам и форме армейского ножа. Конеч нож не дол-

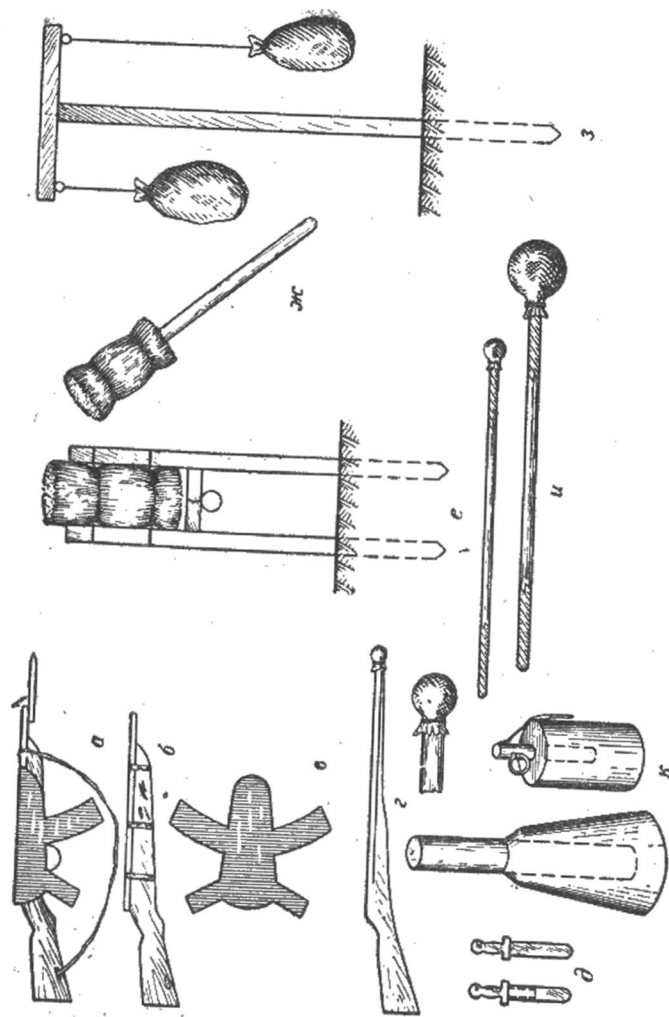


Рис. 82. Макеты оружия и инвентаря: а — макет автомата в собранном виде; б — деревянная болванка с прикрепленным стволом; в — обертка из листового железа; г — деревянный макет карабина с мягким наконечником; д — макет ножей; е — чучело для укола штаком; ж — подставное чучело-сноп; з — подвесные мешки; и — тренировочные палки; к — болванки гранат

жен быть заостренным. Для предотвращения ушибов при парных тренировочных упражнениях в приемах нападения, защиты и обезоруживания могут применяться макеты с укороченным лезвием, на которое надевается чехол, сшитый из двух полос резины.

Макеты пистолетов служат для изучения приемов обезоруживания «противника», вооруженного пистолетом. Изготавливаются они из досок толщиной 3—4 см по форме и размерам состоящих на вооружении пистолетов.

Чучела для уколов. Из тонких ветвей березы, ивы или из камыша вяжутся снопы длиной 35—50 см и толщиной около 30 см. Для каждого чучела в землю вбиваются два кола на глубину до 1 м и на расстоянии 30 см один от другого. Между этими кольями в верхней их части на высоте 1,1—1,2 м от земли крепится при помощи проволоки сноп. Колья под снопом дополнительно скрепляются между собой планкой. При изучении уколов с отбивами к планке крепится петля из проволоки или веревки для тренировочной палки.

Если сноп сделать несколько меньших размеров и насадить на палку, то получится удобное подвижное чучело (рис. 82, ж), которое можно внезапно подставлять для укола, удара прикладом или ножом, усложняя этим обстановку тренировочных упражнений.

Подвесные мешки (рис. 82, з) служат для отработки ударов кулаком и ногой. Мешки можно сшить из палаточной ткани или фланели; они заполняются опилками с примесью песка. На веревках или проволочных тросах мешки подвешиваются к балке у фасада дома или к специальным перекладинам на стойках на различной высоте. При невозможности изготовить специальные мешки могут использоваться обычные старые солдатские вещевые мешки.

Тренировочные палки (рис. 82, и). Тренировочная палка с малым шаром служит для изучения отбивов и отводов. Палка из древесины твердых пород (береза, дуб, ясень, клен, рябина) длиной 160—170 см, толщиной 4—5 см гладко обстругивается. К концу ее прикрепляется мягкий наконечник, который изготавливается так же, как наконечник макета карабина. Для предохранения палки от быстрого износа в результате отбивов конец ее на расстоянии 40—50 см от мягкого наконечника обматывается тесьмой.

Тренировочная палка с большим шаром применяется для обучения ударам прикладом, магазином и стволом.

В качестве шара используется старая покрышка футбольного или ручного мяча, которая набивается ветошью, паклей, стружкой. К шару пришивается из кожи специальная горловина, при помощи которой шар насаживается на конец палки и прочно приматывается тесьмой или шнуром.

Болванки гранат (рис. 82, к). Болванки осколочных гранат изготавливаются из металлических труб диаметром 5—6 см. Из таких труб нарезаются отрезки длиной 7—8 см. К одному концу такого цилиндра приваривается сплошное дно, а к другому — дно с отверстием посередине, в котором делается резьба. В это отверстие ввинчивается запал (металлический стержень диаметром 1—1,5 см), к запалу приваривается спусковой рычаг.

В подразделениях могут изготавливаться более примитивные болванки гранат. Такая болванка представляет собой отрезок трубы длиной 8 см, в который забивается деревянный стержень и хорошо заклинивается с обеих сторон.

Болванки противотанковых гранат изготавливаются по размерам, форме и весу боевых гранат. Из труб диаметром 2,5—3 см нарезаются отрезки длиной 30 см. На один конец отрезка трубы насаживается деревянная болванка в форме усеченного конуса высотой 14—15 см. Для придания прочности всей болванке конус обворачивается листовым железом, которое приваривается к рукоятке.

В подразделениях могут изготавливаться более примитивные болванки противотанковых гранат, сделанные целиком из дерева.

Хранение и ремонт инвентаря

Перед проведением занятий все препятствия, сооружения и оборудование на полосе препятствий должны осматриваться и проверяться. При обнаружении в препятствиях заколов, расщепов, поломок, расшатанности и других неисправностей их надо устранить. При проведении занятий в зимнее время препятствия необходимо очищать от снега и льда, а места разбега, отталкивания и приземления — посыпать песком или шлаком. В летний период места приземления и соскока с препятствий нужно перед каждым занятием взрыхлять.

Макеты автоматов, карабинов, ножей, пистолетов, тренировочные палки должны, как правило, окрашиваться масляной краской для увеличения срока службы и храниться в специальных пирамидах. Перед занятиями макеты и болванки необходимо осматривать и проверять. При осмотре макетов автоматов особое внимание следует обращать на состояние ремней, трещинок и наличие заколов, расщепов и заусениц. При осмотре макетов карабинов с мягким наконечником обязательно следует проверять состояние мягких наконечников, а также убедиться в отсутствии расщепов и заколов. В случае обнаружения недостатков они устраняются до занятий. Места заколов заостраиваются, зачищаются стеклом, и, если требуется, обматываются тесьмой или изоляционной лентой; неисправные мягкие наконечники ремонтируются или заменяются.

Перед занятиями по рукопашному бою проверяется состояние площадки для обучения захватам и броскам, состояние макетов ножей и пистолетов.

В мотострелковых частях периодически следует проверять состояние чучел и тренировочных палок. Разбитые и ослабленные снопы необходимо перед занятиями исправлять или заменять новыми. При осмотре тренировочных палок основное внимание обращается на проверку состояния мягких наконечников, шаров и прочность палок.

Руководители занятий и их помощники должны для обеспечения должного качества занятий постоянно поддерживать инвентарь и оборудование в пригодном состоянии.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой как военно-прикладные средства физической подготовки	3
Организация и методика проведения занятий	6
Способы передвижения и методика обучения	23
Приемы преодоления препятствий и методика обучения	34
Метание гранат	50
Приемы рукопашного боя и методика обучения	59
Проведение проверочных занятий	88
Оборудование мест занятий и инвентарь	100

Варакин А. П., Вышпольский В. В.,
Тарасов И. М., Туманов К. П., Чихачев Ю. Т.
*Обучение передвижению, преодолению
препятствий и рукопашному бою*
Редактор полковник Дукачев М. П.
Технический редактор Кочовалова Е. К.
Корректор Шурупова Л. И.

Сдано в набор 1.3.61.
Подписано к печати 20.4.62.

Г-82193

Формат бумаги $84 \times 108 \frac{1}{32}$ — $3 \frac{3}{8}$ печ. л. =
= 5,535 усл. печ. л. 5,484 уч.-изд. л.

Военное издательство
Министерства обороны СССР.
Москва, Центр,

Тверской бульвар. 18

Изд. № 5/3391. Зак. 944.

1-я типография
Военного издательства
Министерства обороны Союза ССР
Москва, К-6, проезд
Скворцова-Степанова, дом 3
Продаже не подлежит

Продаже не подлежит

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11